Ian Stewart
Vann Joines

AsTăzi

O NOUĂ INTRODUCERE ÎN ANALIZA TRANZACŢIONALĂ

Editura MIRTON

AT
ASTĂZI

O NOUĂ INTRODUCERE ÎN ANALIZA TRANZACŢIONALĂ

IAN STEWART
VANN JOINES

Traducere - Constantin CIIEVEREŞAN, Luminiţa CHEVEREŞAN
Coordonatori volum - Linda KOLONITS, Luminiţa CHEVEREŞAN
Tehnoredactare computerizată, coperta - Silviu ANDONIE

© 2004 Asociaţia Română de Analiză Tranzacţională
www.arat.ro

Descrierea C1P a Bibliotecii Naţionale a României
STEWART, IAN
AT astăzi: o nouă introducere în analiza tranzacţională / Ian Stewart, Vann Joines; trad.: Constantin Chevereşan, Luminiţa Chevereşan. - Timişoara: Mirton, 2004
240 p.; 24 cm.
Bibliogr.
ISBN 973-661-400-X

I. Joines, Vann
II. Chevereşan, Constantin (trad.)
III. Chevereşan, Luminiţa Violeta (trad.)

159.923.2

Mulţumiri

Consiliul Director şi membri ARAT mulţumesc lui Ian Stewart şi lui Vann Joines care au avut generozitatea de a acorda permisiunea pentru traducerea acestei lucrări în limba română. De asemenea, mulţumim şi editurii Lifespace Publishing pentru acordarea drepturilor de publicare, sprijinind astfel activitatea de training în Analiză Tranzacţională în România. în acest proces un rol deosebit l-a avut John Parr, primul trainer oficial EATA în Analiză Tranzacţională în România care a facilitat obţinerea permisiunii de traducere şi publicare a acestei cărţi de la Ian Stewart şi Vann Joines.

Recunoaştem şi contribuţia dnei Luminiţa Chevereşan, a lui Constantin Chevercşan şi a Ic Silviu Andonic pentru traducerea si tehnoredactarea acestei cărţi. De asemenea, mulţumim Adrian, Căvăşan, Lindei Kolonits şi Coralici Sulea pentru ajutorul dat translatorilor în asigurarea acurateţe traducerii şi folosirii termenilor de Analiză Tranzacţională.

Această carte este tradusă sub auspiciile Asociaţiei Române de Analiză Tranzacţională, iar termenii de Analiză Tranzacţională din această carte sunt recunoscuţi ca fiind limbajul oficial al Analizei Tranzacţionale în România,

Consiliul Director ARAT
Mai 2004

CUPRINS

Prefață

PARTEA I - INTRODUCERE ÎN AT

1. **Ce este AT**
   Idei cheie în AT
   Filosofia AT

PARTEA a Il-a - REPREZENTAREA PERSONALITĂŢII: Modelul stărilor eului

2. **Modelul stărilor eului**
   Exemple de modificări ale stărilor eului
   Definirea stărilor eului
   Sunt reale distincţiile între stările eului?
   Stările eului şi Superego, Ego, Id
   Stările eului sunt denumiri, nu lucruri
   Modelul supra-simplificat
3. **Analiza funcţională a stărilor eului**
   Copil Adaptat şi Copil Liber
   Părinte Normativ şi Părinte Grijuliu
   Adult
   Egograme
4. **Modelul structural de ordinul doi**
   Structura de ordinul doi - Părinte
   Structura de ordinul doi - Adult
   Structura de ordinul doi - Copil
   Distincţia între structură şi funcţie
5. **Recunoaşterea stărilor eului**
   Diagnoza comportamentală
   Diagnoza socială
   Diagnoza istorică
   Diagnoza fenomenologică
   Diagnoza stărilor eului în practică
   Eul executiv şi cel real
6. **Patologie structurală**
   Contaminare
   Excludere

PARTEA a IlI-a - COMUNICARE: Tranzacţii, stroke-uri şi structurarea timpului

7. **Tranzacţii**
   Tranzacţii complementare
   Tranzacţii încrucişate
   Tranzacţii ulterioare
   Tranzacţii şi indiciile non-verbale
   Opţiuni

8. .Stroke-uri
Foamea de .a .nuli
Tipuri de sie ■■■'.■-uri
Stroke-uri .a re-întarirea comportamentului
A oferi şi r uni stroke-uri
Economia stroke-uri lor
Profilul stroke-uri lor
Auto-oferin a le stroke-uri
Există stroke-uri “bune” şi "rele” ?
9. Structurarea timpului
Retragere
Ritualuri
Discuţii pentru trecerea timpului
Activităţi
Jocuri
Intimitate

PARTEA a IV-a - CUM NE SCRIEM PROPRIA POVESTE DE VIAŢĂ: Scenariile de viaţă

10. Natura şi originile scenariului de viaţă
Natura şi definirea scenariului de viaţă
Originile scenariului
11. Cum este trăit scenariul
Scenarii câştigătoare, perdante şi non-câştigătoare
Scenariul în viaţa adultă
De ce e importantă înţelegerea scenariului
Scenariul şi cursul vieţii
12. Poziţiile de viaţă
Poziţiile de viaţă la adulţi - Coralul OK
Schimbarea personală şi Coralul OK
13. Mesaje din scenariu şi matricea scenariului
Mesajele din scenariu şi percepţia copilului
Tipuri de mesaje din scenariu
Matricea scenariului
14. Injuncţii şi decizii
Douăsprezece injuncţii
Episccnariu
Legătura dintre decizii şi injuncţii
Antiscenariu
15. Procese de scenariu
Şase procese de scenariu
Combinaţii de teme de proces
Originile procesului de scenariu
Eliberarea de tiparele procesului de scenariu
16. Drivere şi miniscenariu
Cum detectezi un comportament de tip driver
Drivere primare
Drivere şi tipuri de procese de scenariu
Drivere şi poziţia de viaţă
Cele cinci mesaje permisive
Originile driverelor
Miniscenariul
Cele patru mituri

PARTEA a V-a - CUM FACEM CA LUMEA SĂ SE POTRIVEASCĂ CU SCENARIUL NOSTRU: Pasivitatea

17. Desconsiderarea
Natura şi definirea desconsiderării
Exagerarea
Cele patru comportamente pasive
Desconsiderarea şi stările eului
Detectarea desconsiderărilor
18. Matricea desconsiderărilor
Domenii de desconsiderare
Tipuri de desconsiderare
Niveluri (moduri) de desconsiderare
Diagrama matricei desconsiderărilor
Folosirea matricei desconsiderărilor
19. Cadrul de referinţă şi redeFmirea
Cadrul de referinţă
Cadrul de referinţă şi scenariul
Natura şi funcţiile redefinirii
Tranzacţii de redefinire
20. Simbioza
Simbioză "sănătoasă" şi simbioză "nesănătoasă"
Simbioza şi scenariul
Invitaţii simbiotice
Simbioză de ordinul doi

PARTEA a Vl-a - JUSTIFICAREA CREDINŢELOR DIN SCENARIILE NOASTRE: Racket-uri şi jocuri

21. Racket-uri şi timbre
Racket-uri şi scenariul
Sentimente racket şi sentimente autentice
Sentimente racket, sentimente autentice şi rezolvarea problemelor
Racketarea
Timbre
22. Sistemul Racket
Credinţe şi sentimente scenariale
Manifestări racket
Amintiri confirmatoare
Ieşirea din sistemul racket
23. Jocuri şi analiza jocurilor
Exemple de jocuri
Tricouri
Diferite grade de jocuri
Formula J
Triunghiul Dramatic
Analiza tranzacţională a jocurilor
Planul de joc
Definiţii ale jocului
24. De ce joacă oamenii jocuri
Jocuri, timbre şi rezultatul negativ al scenariului
întărirea convingerilor din scenariu
Jocuri, simbioză şi cadrul de referinţă
Jocuri şi stroke-uri
Cele "şase avantaje" ale lui Berne
Jocuri cu rezultate pozitive

25. Cum ne ocupăm de jocuri
E nevoie să dăm jocului un nume?
Câteva jocuri familiare
Folosirea opţiunilor
Dejucarea beneficiului negativ
înlocuirea stroke-urilor din jocuri

PARTEA a Vil-a - SCHIMBAREA: AT în practică

26. **Contracte de schimbare**
Cele "patru cerinţe" ale lui Steiner
De ce se folosesc contracte?
încheierea unui contract eficient
27. Obiectivele schimbării in AT
Autonomia
Independenţa faţă de scenariu
Rezolvarea de probleme
Opinii despre "vindecare"
28. Terapie prin AT
Auto-terapia
De ce terapie?
Caracteristicile terapiei AT
Trei şcoli de AT
29. AT în organizaţii şi educaţie
Diferenţe între aplicaţiile educaţional-organizaţionale şi cele clinice
Aplicaţii organizaţionale
AT în educaţie
30. Cum s-a dezvoltat AT
Eric Berne şi începuturile AT
Anii de început
Anii de răspândire
Consolidarea internaţională

ANEXE

A. Cărţi de Eric Berne
B. Alte cărţi cheie despre AT
C. Câştigători ai Premiului Ştiinţific Comemorativ Eric Berne
D. Organizaţii de AT
E. Formare şi acreditare in AT
F. Tematica oficială a cursului AT 101

NOTE ŞI REFERINŢE

BIBLIOGRAFIE

GLOSAR

Prefaţă

în această carte vă prezentăm teoria şi practica curentă a analizei tranzacţionale (AT).

Am prezentat materialul într-un mod care să fie util, fie că studiaţi AT individual, fie că participaţi la un curs. Dacă sunteţi cititori ocazionali, care fac pentru prima dată cunoştinţă cu AT, sperăm că veţi aprecia stilul simplu şi conversaţional al acestei cărţi. Am folosit exemple pentru a ilustra diferite aspecte teoretice.

Dacă citiţi cartea ca pe un instrument de lucru de bază pentru un curs *AT 101 Oficial,* veţi găsi în ea programa completă a acestui curs 101.

Astăzi AT are o arie de răspândire internaţională. Sperăm că şi această carte să fie citită pe scară internaţională. Având în vedere acest lucru, am ales un limbaj şi exemple familiare oamenilor din lumea întreagă.

Exerciţiile

în timpul predării cursurilor de AT facem frecvent exerciţii folosind materialul predat. Fiecare unitate de predare este urmată imediat de exerciţii relevante. Considerăm că acesta este modul cel mai eficient de a permite celor care studiază să exerseze şi să-şi consolideze ideile teoretice.

în această carte am procedat la fel. Exerciţiile sunt încorporate în text. Fiecare exerciţiu urmează imediat după teoria corespunzătoare. *Pentru a profita la maximum de pe urma cărţii, faceţi fiecare exerciţiu de îndată ce ajungeţi la el.*

Semnalăm exerciţiile printr-un semn caracteristic şi text tipărit cu caractere diferite.

• Când vedeţi acest gen de caractere, aveţi de a face cu un exerciţiu. Faceţi-l de îndată ce apare. Apoi treceţi mai departe la următoarea unitate de predare. Sfârşitul exerciţiului este marcat de acelaşi semn ca şi începutul. •

Vă sugerăm să folosiţi un caiet de notiţe cu foi detaşabile în care să puteţi ataşa toate răspunsurile la exerciţiile scrise, şi alte idei sau gânduri care vă pot veni în minte în timp ce parcurgeţi cartea. Această metodă vă va ajuta să învăţaţi AT în modul cel mai eficient posibil - folosind-o pentru voi înşivă.

Ce este şi ce nu este această carte

După ce veţi citi toată cartea şi veţi fi făcut toate exerciţiile, veţi şti cu siguranţă mult mai multe lucruri despre voi înşivă decât ştiaţi când aţi început-o. S-ar putea de asemenea să descoperiţi că aţi putea folosi aceste cunoştinţe pentru a face în viaţa voastră anumite schimbări pe care aţi dorit mereu să le faceţi. Dacă e aşa, felicitări.

însă această carte nu este menită să înlocuiască terapia. Dacă aveţi serioase probleme personale, e recomandabil să vă căutaţi un terapeut cunoscut care vă poate oferi atenţia personală de expert de care aveţi nevoie.

Terapeuţii AT îşi încurajează pacienţii să-şi însuşească idei din AT. Dacă vă decideţi să începeţi o terapie AT, puteţi folosi această carte ca pe o sursă serioasă documentare.

Dacă doriţi să oferiţi terapie sau servicii AT altor persoane, această carte vă va fi de asemenea utilă ca introducere în ideile de bază ale AT. însă aceste cunoştinţe esenţiale nu vă califică pentru a oferi ajutor profesionist. Pentru a fi acreditat ca terapeut AT practicant trebuie să fi urmat un anumit număr de ore de curs avansat, să fi făcut practică terapeutică şi supervizare. Trebuie să daţi nişte examene organizate de instituţii de acreditare AT. Găsiţi detalii suplimentare în anexa E.

Abordarea noastră teoretică

Materialul pe care îl prezentăm aici reprezintă filonul principal, general acceptat, al teoriei AT. Fiind un text de bază, nu ar fi recomandabil să analizăm zone limită ale teoriei AT, în care există încă elemente controversate. Totuşi, AT de azi diferă mult de AT de acum 10 ani. Astăzi există câteva

concepte importante aflate chiar în centrul teoriei esenţiale AT despre care Eric Berne nici nu auzise când a murit în 1970. Unul din principalele motive pentru care scriem această carte este să vă prezentăm aceste idei noi. Berne a fost în primul rând un inovator. Presupunem că ar fi aplaudat cu entuziasm modul în care terapeuţii AT au continuat să inoveze.

A existat şi un curent mai puţin dezirabil în gândirea şi scrierile AT, care îşi are originile încă la începuturile acestei discipline. Ne referim la trivializarea unora din ideile iniţiale şi fundamentate ale' AT.

Berne a dorit ca AT să fie accesibilă tuturor. A optat pentru folosirea unor termeni simpli pentru a descrie modul său dc a gândi. însă, deşi cuvintele erau simple, ideile erau complexe şi subtile.

Pe măsură ce AT a atins statutul îndoielnic dc *psihologie populară,* în anii ’60, unii autori au profitat de simplitatea aparentă a AT pentru a o prezenta într-o variantă super-simplificată. AT încă nu şi-a revenit total după neajunsurile provocate în acei ani. în ciuda muncii de calitate de peste două decenii a autorilor şi practicienilor AT, imaginea superficială de psihologie de carte de bucate creată în jurul AT se dovedeşte greu de şters.

în lucrarea AT *Astăzi,* obiectivul nostru a fost corectarea acestei false imagini. Ne-am propus să descriem teoria AT în subtilitatea şi profunzimea sa originală, fără să sacrificăm nimic din claritatea sau simplitatea limbajului pe care Berne le-a apreciat atât de mult.

Aceste lucruri sunt adevărate mai ales în ceea ce priveşte bazele teoriei AT, modelul stărilor eului. în lucrarea sa originală, Berne a subliniat mereu faptul că stările eului au o dimensiune *temporală.* Starea de Părinte şi Cjogil reprezintă amândouă.ecouri .ale trecutuTun îŞtârea de Adult este un răspuns la aici-şi-acum, folosind resursele unui om matur.. Toate cele trei stări ale eului implică gândire, sentimente şi comportamente. Există, diferenţe semnificative între acestă varianta'şî'cea ulterioară, trivializată, a modelului, care susţine că “Adult înseamnă gândire,. CopiLÂ95fiiUHBă.. 'l^iifiefflc.'TarT’Sffntelirare legătură cu *trebuie* şi *ărTrebui”.*

în acesta carte, revenim la formulările mlţîale"ale lui Berne privind modelul stărilor eului. Le-am folosit ca pe o bază solidă de explicare a altor părţi ale acestei teorii.

Cazuri şi nume

Ori de câte ori exemplificăm cu cazuri concrete, numele folosite sunt fictive. Dacă cumva există vreo asemănare cu numele real al unei persoane, aceasta este pur întâmplătoare.

Mulţumiri

Referentul nostru expert a fost Dr. Erika Stern de la departamentul de studii de Consiliere de la Universitatea din Utrecht, Olanda. Bsîe greu de imaginat o persoană mai calificată pentru această sarcină. Ea ne-a pus la dispoziţie nu numai o înţelegere profundă a AT, ci şi a altor abordări psihologice. Ea însăşi este autoare a multor cărţi. Vorbind mai multe limbi, ea ne-a atenţionat cu privire la unele subtilităţi de limbă care ar fi putut crea probleme unor vorbitori non-nativi de engleză. Erika şi-a adus o contribuţie majoră la această carte în toate aceste moduri diferite.

Referenţii noştri nespecialişti au fost Dr. Andrew Middleton şi Christine Middleton. Ei au comentat manuscrisul din punctul de vedere al unor învăţăcei în AT. Ne-au atras atenţia asupra unor pasaje în care am presupus că, deoarece *noi* cunoaştem harta, nici alţii nu vor avea nevoie de indicatoare rutiere. Ne-au semnalat puncte în care explicaţiile noastre erau prea amănunţite sau repetitive şi"ri'F'atf sugerat clarificări minunate. Andrew şi Christine au avut o mare influenţă asupra formei finale a lucrării.

Dr. Richard Erskine şi Marilyn Zalcman, MSW, ACSW, au citit prima versiune a capitolului despre *Sistemul Racket* şi au dat sugestii valoroase pentru unele reformulări.

Jenni Hinne, MAOT, a furnizat date actuale despre organizaţii AT.

Emily Hunter Ruppert, ACSW, a sugerat colaborarea celor doi autori, al cărei rod este cartea de faţă.

Suntem recunoscători pentm permisiunea de a folosi materiale cu Copyright publicate iniţial în *Transactional Analysis Journal* sau în *Transactional Analysis Bulletin* de către următorii autori:

John Dusay, MD, pentru '*Egograms'* - *TAJ, 2,* 3, 1972
Franklin Emst, MD, pentru *'The OK CorraV* - *TAJ, I,* 4, 1971
Richard Erskine Jr., Ph.D, şi Marilyn Zalcman, MSW, ACSW, pentru *'The racket system'* - *TAJ, 9,* 1, 1979
Taibi Kahler, Ph. D., pentru *'The miniscript'* - *TAJ, 4,* 1, 1974
Stephen Karpman, MD, pentru *'The Dramatic Triangle'* - *TAB,* 7, 26, 1968
Jim McKenna, MSW, pentru *'Stroking Projile'* - *TAJ, 4,* 4, 1974
Ken Meilor, Dip. Soc. Studs, şi Eric Sigmund, pentru *'Discount Matrix'* - *TAJ, 5,* 3, 1975.

Comentarii, vă rugăm !

Dorim ca această carte să fie de acum încolo manualul de bază al AT. Deoarece a suferit mai multe editări succesive, intenţionăm s-o aducem la zi, astfel încât fiecare nouă ediţie să merite titlul de *AT Astăzi-*

Vă solicităm sprijinul pentru acest proiect. Aţi dori să ne trimiteţi comentarii critice şi feedback?

Există puncte în care credeţi că am fi putut fi mai expliciţi? Există ceva ce aţi fi dorit să găsiţi în carte şi n-aţi găsit? Sau ceva ce n-ar trebui să fie în ea şi există? Aţi descoperit cumva inexactităţi faptice, anacronisme, neclarităţi? Ne interesează toate aceste lucruri.

De asemenea, am vrea să aflăm dacă există elemente ale acestei lucrări care vă plac în mocl deosebit.

Vă rugăm să ne contactaţi prin Lifespace Publishing, la Nottingham, Anglia, sau la Chapel Hill, SUA. Găsiţi adresele complete la pagina cu *informaţii* de la sfârşitul cărţii.

Jan Stewart şi Vann Joines

Iunie 1987

PARTEA I
INTRODUCERE ÎN AT

Capitolul 1
CE ESTE AT?

"Analiza tranzacţională este o teorie a personalităţii şi o psihoterapie sistematică pentru dezvoltare şi schimbare personală".

Aceasta este definiţia AT sugerată de Asociaţia Internaţională AT[1]. De fapt, AT înseamnă astăzi aceste lucruri, dar şi multe altele. AT se remarcă între abordările psihologice prin profunzimea teoriei şi gama foarte variată a aplicaţiilor sale.

Ca *teorie a personalităţii,* AT ne oferă o imagine asupra modului în care oamenii sunt structuraţi din punct de vedere psihologic. Pentru a realiza acest lucru, ea ne oferă un model cu trei elemente, cunoscut sub numele de *modelul stărilor eului.* Acelaşi model ne ajută să înţelegem cum funcţionează oamenii - cum îşi exprimă personalitatea în plan comportamental.

AT oferă de asemenea o *teorie a comunicării.* Aceasta poate fi extinsă pentru a oferi o metodă de *analiză a sistemelor şi organizaţiilor.*

AT oferă o *teorie a dezvoltării copilului.* Conceptul de *scenariu de viaţă* explică modul în care tiparele noastre actuale de viaţă îşi au originea jn copjlărie. în cadrul unui scenariu de viaţă, AT dezvoltă explicaţii referitoare la modul cum putem continua să re-luăm strategiile copilăriei în viaţa noastră de adulţi, chiar şi atunci când acestea produc nişte rezultate care sunt auto-distructive sau dureroase. Astfel AT ne oferă şi o *teorie a psihopatologiei.*

în domeniul aplicaţiilor practice, AT ne oferă cu adevărat un sistem de psihoterapie. Ea se foloseşte în tratamentul tuturor tipurilor de tulburări psihice, începând cu problemele de zi cu zi şi până la psihoze grave. Oferă o metodă ce poate fi folosită pentru terapie individuală, de grup, a cuplului sau a familiei.

în afara domeniului terapeutic, AT se foloseşte şi în medii educaţionale. Ea ajută pe educatori şi educaţi să menţină o comunicare clară şi să evite apariţia unor confruntări neproductive. Este deosebit de recomandabilă în consiliere.

AT este un instrument de lucru valoros de formare în management şi comyni.sai;e„gi în analiza organizaţională. "*

între multe alte aplicaţii ale AT, menţionăm utilizarea ei de către instituţiile de asistenţă socială, poliţie, serviciile de probaţiune şi instituţii religioase.

AT poate fi folosită în orice domeniu în care e nevoie de înţelegerea individului, a relaţiilor şi a comunicării.

Idei cheie în AT

Există câteva idei esenţiale care stau la baza teoriei AT. Ele servesc la diferenţierea AT de orice alt sistem psihologic. în capitolele ce urmează vom analiza amănunţit toate aceste idei şi le vom ilustra prin exemple. Iată-le mai întâi în rezumat. Vă sugerăm să citiţi această secţiune doar pentru a vă familiariza cu termenii şi ideile generale.

Modelul stărilor eului (modelul PAC)

Elementul fie bază este *modelul stărilor eului.* O *stare a eului* este un set de comportamente, gânduri şi sentimente înrudite. Este modul în care ne manifestăm o parte a personalităţii noastreTntr-un anumit moment.

Modelul descrie trei stări distincte ale eului.

Dacă mă comport, gândesc şi simt ca reacţie la ceea ce se petrece în jurul meu aici-şi-acum, utilizând toate resursele aflate Ia dispoziţia mea ca persoană matură, se spune că mă aflu în starea de *Adulta a eului meu.*

Poate uneori mă comport, gândesc şi simt într-un mod care copiază pe cel al părinţilor mei sau a altor persoane care au reprezentat figuri parentale pentru mine. Când fac acest lucru, spunem că mă aflu în starea de *Părinte* a *eului meu.*

Uneori mă pot reîntoarce la moduri de comportament, gândire şi simţire pe care le foloseam când eram copil. Atunci spunem că mă aflu în starea de *Copil* a *eului meu.*

Observaţi literele iniţiale mari. Se folosesc întotdeauna când dorim să indicăm că ne referim la stările eului (Părinte, Adult, Copil). Literele mici la începutul acestor cuvinte indică faptul că ne referim la un părinte, adult sau copil din viaţa reală.

Modelul stărilor eului este uneori numit şi *modelul P-A-C,* după cele trei litere iniţiale.

Atunci când folosim modelul stărilor eului pentru a înţelege diferite aspecte ale personalităţii, spunem că folosim *analiza structurală.*

Tranzacţii, stroke-uri şi structurarea timpului

Când comunic cu tine pot alege să mă adresez ţie din oricare dintre cele trei stări ale eului meu. La rândul, tau tu poti sa răspunzi din oricare din stările eului tău. Acest schimb de comunicări poartă numele de *tranzacţie.*

Folosirea modelului stărilor eului pentru a analiza secvenţele unei tranzacţii reprezintă *analiza tranzacţională propriu-zisă.* Cuvântul "propriu-zisă" a fost adăugat pentru a arăta că ne referim la această anume ramură a AT şi nu la AT în general.

Atunci când tu şi cu mine tranzacţionăm, eu semnalez recunoaşterea ta, iar tu îmi întorci această recunoaştere. înTimbaj AT, orice act de recunoaştere este numit *stroke.* Oamenii au nevoie de stroke-uri pentru a-şi păstra starea de bine fizic şi psihic.

Când oamenii tranzacţionează în grupuri sau perechi, ei folosesc factorul timp în diferite moduri specifice, care pot fi înregistrate şi analizate. Aceasta este *analiza structurării timpului.*

Scenariu de viaţă

Fiecare dintre noi concepe în copilărie o poveste a propriei vieţi. Această poveste are un început, o parte de mijloc şi un sfârşit. Alcătuim intriga de bază în primii ani din .copilărie, înainte chiar de a putea rosti câteva cuvinte. Mai târziu, pe parcursul copilăriei, adăugăm detalii la poveste. La vârsta de şapte ani, ea a fost deja în cea mai mare parte scrisă. Ppaţe o mai rşvizuim puţin în adolescenţă,

Ca adulţi, de obicei nu mai suntem conştienţi de povestea de viaţă pe care am scris-o pentru noi înşine. Totuşi, există .posibilitatea să trăim în confonnitatecu ea. Fără a fî conştienţi de acest lucru, ne organizăm viaţa de aşa natură, încât ne îndreptăm spre scena finală pe care rie'-am stă&îţFo Ţncăjţfirf prima copilărie.

Această poveste de viaţă de care nu suntem conştienţi se numeşte în AT *scenariu de viaţă.*

Conceptul de scenariu de viaţă se află, alături de modelul stărilor eului, la baza AT. Este foarte important pentru aplicaţiile terapeutice. în *analiza scenariului* folosim conceptul de scenariu de viaţă, pentru a înţelege cum î|i creează oainenii singuri probleipe, fără a fi conştienţi de acest lucru şi cum ar putea sT-şi rezolve acesteprobleto^

Desconsiderare, redefinire, simbioză

Copilul mic alege un anumit scenariu de viaţă, pentru că acesta reprezintă cea mai bună strategie pe care copilul o. poate elebora pentru a supravieţui şj a face faţă la ceea ce deseori pare o lume ostila. In starea de Copil a eului nostru, s-ar putea încă să credem că orice ameninţare la adresa reprezentării noastr de copil despre lume constituie o ameninţare la adresa satisfacerii nevoilor sau chiar a 'supravieţiiirii_noastre. Astfel, .uneori distorsionăm percepţia noastră asupra realităţii, pentru ca ea să se potrivească cu scenariul nostru. Când procedăm astfel, spunem că facem o *redefinire.*

Unul din modurile în care putem face ca lumea să pară că se potriveşte scenariului nostru este să ignorăm, selectiv, informaţii aflate la dispoziţia noastră, referitoare la. o anumită situaţie. Fara o intenţie constientă, lasam deoparte acele aspecte ale situaţiei care ar putea contrazice scenariul nostru. Acest lucriTse numeşte *desconsiderare.*

Ca parte a procesului de menţinere a scenariului nostru, ca adulţi, intrăm uneori în relaţii care reiau relaţiile pe care Te-am avut în copilărie cu părinţii noştri. Facem acest lucru fără a fi conştienţi de el. în această situaţie, unul dintre partenerii din relaţie joacă de Parinte şi Adult, in timp ce celălalt joacă rolul de Copil. Intre ei cei doi funcţionează ca şi cum ar avea doar trei, nu şase, stări ale cului la dispoziţie. O relaţie de acest gen se numeşte *simbioză.*

Rackel-uri, timbre şi jocuri

Ca şi copii mici, s-ar putea să observăm că în familia noastră anumite sentimente sunt încurajate, în timp ce altele sunt interzise. Pentru a no obţine stroke-urile, s-ar putea să hotărâm să simţim doar sentimentele permise. Această decizie se iu fără a fi cu adevărat conştient de ea. Când ne interpretăm scenariul în viaţa de adult, noi continuăm să ne acoperim sentimentele autentice cu acele sentimente care ne erau permise în copilărie. Aceste surogate de sentimente sunt cunoscute sub numele de *sentimente racket.*

Dacă trăim un sentiment rackct şi îl punem deoparte, în loc să-l exprimăm la momentul respectiv, spunem că am colectat un *timbru.*

JJn *joc* este o serie repetitivă de tranzacţii în care ambele părţi sfârşesc prin a încerca sentimente racket. întotdeauna include o *comutare,* momentul în care jucătorii sesizează că s-a petrecut ceva neaşteptat şi inconfortabil. Oamenii joacă jocuri fără a-şi da seama că fac acest lucru.

Autonomia

Pentru a ne realiza pe deplin potenţialul de oameni maturi, avem nevoie să ne reactualizăm strategiile de răspuns în faţa .vieţii pe caic ni .le-am stabilit de copii. Când ne dăm seama că aceste strategii_nu mai sunt funcţionale pentru noi, trebuie să le înlocuim cu altele, noi, care să funcţioneze. In limbaj AT, trebuie să ieşim din scenariu şi să ne câştigăm *autonomia.*

Instrumentele AT sunt destinate să ajute oamenii să obţină o asemenea autonomie. Elementele ei componente sunt *conştienţa, spontaneitatea* şi *capacitatea pentru intimitate.* Ea implică capacitatea de a rezolva probleme folosjnd la maximum resursele de adult ale persoanei.

Filosofia AT

AT se bazează pe câteva premise filosofice. Acestea sunt afirmaţii referitoare la oameni, viaţă şi obiective ale schimbării.[2]

Presupunerile filosofice sunt:

Oamenii sunt OK.
Toată lumea are capacitatea de a gândi.
Oamenii îşi hotărăsc singuri destinul şi aceste decizii se pot modifica.

Din aceste premise derivă două principii de bază ale practicii AT:

Metoda contractuală.
Comunicarea deschisă.

Oamenii sunt OK

Cea mai importantă premisă AT este că *oamenii sunt OK.*

Acest lucru înseamnă că tu şi eu^avem amândoi merite, valoare ^demnitate ca oameni. Eu mă accept pejnine însumi aşa cum sunt şi pe tine aşa cum eşti. Aceasta este o aiîrinatîe referitoare mat mult la ceea ce eşti decât la comportament.

Se poate ca uneori eu să nu fiu de acord cu ceea ce *faci* tu. Dar întotdeauna accept ceea ce *eşti.* Esenţa ta ca fiinţă umană este OK pentru rnine chiar dacă s-ar putea ca comportamentul tău să nu fie.

Eu riu-ţi sunt cu nimic superior ţie şi .tu nu eşti cu nimic mai presus de mine. Noi ne găsim la acelaşi nivel ca oameni. Acest lucru este adevărat chiar dacă realizănle noastre şunt diferite. Rămane adevarat chiar dacă aparţinem unor rase, vârste, religii diferite.

Fiecare are capacitatea de a gândi

Oricine - cu excepţia celor cu serioase afecţiuni ale creierului - are capacitatea de a gândi. De aceea, este responsabilitatea fiecăruia dintre noi să decidem ce anume dorim de la viaţă. în final, fiecare individ îşi trăieşte viaţa cu consecinţele deciziilor sale.

Model decizional

Eu şi cu tine suntem amândoi OK. Poate uneori ne angajăm în comportamente non-OK. Atunci când o facem, urmăm nişte strategii asupra cărora am *decis* încă de mici copii.

Aceste strategii au reprezentat modalitatea cea mai bună pe care, ca şi copii, am elaborat-o pentru a supravieţui şi a obţine ceea ce doream de la o lume care părea uneori ostilă. Ca adulţi continuăm să acţionăm uneori conform aceloraşi tipare. Facem acest lucru chiar dacă rezultatele se dovedesc neproductive sau chiar dureroase pentru noi.

Chiar şi atunci când eram copii mici, părinţii noştri nu ne-au putut "obliga" să ne dezvoltăm mai degrabă într-o anumită direcţie decât în alta. Desigur, ei puteau exercita presiuni puternice asupra noastră. Dar noi am luat propria noastră decizie dacă să ne supunem acestor presiuni, să ne revoltăm împotriva lor sau să le ignorăm.

Acelaşi lucru se aplică şi în cazul nostru ca adulţi. Nu putem fi "determinaţi" să simţim sau să ne comportăm într-un anumit mod de către alte persoane sau de către "mediu". Alţi oameni sau împrejurările din viaţa noastră pot exercita presiuni puternice asupra noastră. Dar decizia dacă să ne conformăm sau nu acestor presiuni ne revine întotdeauna nouă. Noi suntem singuri răspunzători de propriile noastre sentimente şi comportamente.

Ori de câte ori luăm_o decizie, aceasta poate fi modificată ulterior. Aceasta se aplică şi la deciziile timpurii pe care le luăm în legătură cu noi înşine şi cu lumea. Dacă unele din deciziile noastre _din copilărie produc rezultate neplăcute pentru noi ca adulţi, putem identifica aceste decizii şi le putem înlocui cu altele noi, mai adecvate.

Astfel, oamenii se pot schimba. Noi realizăm schimbarea nu numai prin introspecţie asupra vechilor noastre tipare de comportament, ci şi prin decizii active de a modifica aceste tipare. "Modificările pe care le facem pot fi reale şi de durată.

Metodă contractuală

Dacă tu eşti terapeut AT şi eu sunt clientul tău, atunci ne asumăm *o responsabilitate comună* pentru realizarea oricărei schimbări pe care eu o doresc.

Acest lucru derivă din presupoziţia că tu şi cu mine relaţionăm de pe poziţii de egalitate. Nu depinde de tine să-mi faci ceva *mie.* Şi nici eu nu vin la tine aşteptându-mă că tu vei face totul pentru *mine.*

Deoarece.amândoi participăm la procesul de schimbare, este important ca amândoi să ştim exact cum anume ne vom împărţi sarcinile. De aceea întocmim un *contract.*

Acesta reprezintă o asumare de responsabilităţi de către fiecare din părţi. In calitate de client, spun ce anume doresc să schimb şi ce sunt dispus să fac pentru a provoca respectiva schimbare. Tu, ca terapeut, confirmi că eşti dispus să lucrezi împreună cu mine pentru realizarea acestei sarcini. Te angajezi să faci uz de cele mai bune capacităţi profesionale ale tale pentru a realiza acest lucru şi stabileşti ce răsplată doreşti de la mine în schimbul muncii tale.

Comunicare deschisă

Eric Beme a subliniat că atât clientul, cât şi terapeutul trebuie să fie în deplină cunoştinţă de cauză cu privire la tot ce se petrece în cursul activităţii lor împreună. Aceast lucru provine din presupunerea de bază că toţi oamenii sunt OK şi că toată lumea poate gândi.

în practica AT, însemnările privitoare la caz sunt accesibile clientului. Terapeutul încurajează clientul să cunoască ideile AT. Astfel, clientul îşi poate asuma un rol egal în procesul de schimbare.

Pentru a fi de ajutor în comunicare, ideile AT sunt exprimate într-un limbaj simplu. Termenii -şi derivatele- latineşti şi greceşti lungi, obişnuiţi în alte ramuri ale psihologiei, sunt înlocuiţi în AT cu cuvinte familiare ca *Părinte, Adult, Copil, scenariu, joc, stroke.*

Unii au crezut că acest limbaj simplificat ar reflecta un mod de gândire superficial. Aceasta este o părere greşită. Deşi limbajul AT e simplu, teoria sa este profundă şi foarte atent justificată.

PARTEA a Il-a
REPREZENTAREA PERSONALITĂŢII
Modelul stărilor eului

Capitolul 2
MODELUL STĂRILOR EULUI

Gândeşte-te la ultimele 24 ore din viaţa ta. Au existat în această perioadă momente în care ai acţionat, ai gândit şi ai simţit exact ca atunci când erai copil?

Au existat în această perioadă alte momente când ai acţionat, ai gândit şi ai simţit într-un mod copiat cândva, de mult, de la părinţii tăi sau de la alte persoane care au reprezentat pentru tine figuri parentale?

Sau au existat situaţii în care comportamentul, gândurile şi sentimentele tale au reprezentat pur şi simplu un răspuns direct aici-şi-acum la ceea ce se întâmplă în jurul tău în acel moment? în asemenea ocazii ai recţionat ca un adult ce eşti, mai degrabă decât să aluneci din nou în propria copilărie.

• Găseşte-ţi timp să notezi cel puţin un exemplu din aceste trei moduri de a te comporta, a gândi şi simţi, de care îţi aminteşti din ultimele 24 ore.

Astfel ai terminat primul exerciţiu folosind *modelul stărilor eului.*

Să analizăm ce ai făcut acum. Ai analizat trei moduri diferite de a exista în lume. Fiecare din ele constă dintr-un set de *comportamente, gânduri şi sentimente.*

Când mă comport, gândesc şi simt aşa cum făceam când eram copil, spunem că sunt în *starea de Copita,* eului meu.

Când mă comport, gândesc şi simt în moduri copiate de la părinţi sau figuri parentale, spunem că mă aflu în *starea de Părinte* a eului meu.

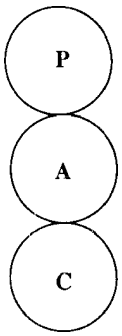
Iar când mă comport, gândesc şi simt în moduri care constituie răspunsuri directe de tip aici-şi-acum la evenimentele din jurul meu, folosindu-mi toate abilităţile de adult, spunem că mă aflu în *starea de Adult* a eului meu.

. - Q_{eseor}i t_n practica de zi cu zi din AT, spunem pur şi simplu "sunt în Copil", "în Părinte" sau "în Adult".

Alăturând cele trei stări ale eului obţinem *modelul* de personalitate cu trei părţi *al stărilor eului,* care stă la baza teoriei AT. In mod convenţional se reprezintă printr-un set de cercuri ca în Figura 2.1. Deoarece cele trei stări ale euTuTsunt adesea marcate cu iniţialele lor, modelul se mai numeşte şi *modelul PAC.*

Această versiune simplă a diagramei, în care cele trei cercuri nu sunt subîmpărţite, se numeşte *schema structurală de ordinul I.* Vom întâlni într-un alt capitol diagrama mai amănunţită de ordinul II.

Procesul de analizare a personalităţii din punctul de vedere al stărilor eului se numeşte *analizâ structurală*[1].



Starea de Părinte a eului
comportamente, gânduri şi sentimente
copiate de la părinţi sau figuri parentale

Starea de Adult a eului
comportamente, gânduri şi sentimente care
reprezintă răspunsuri directe la aici-şi-acum

Starea de Copil a eului
comportamente, gânduri şi sentimente
reluate din copilărie

Figura 2.1 Diagrama structurală de ordinul 1
Modelul stărilor eului

Exemple de modificări ale stărilor eului

Jane conduce pe o şosea cu trafic intens. Clipă de clipă, observă poziţia şi viteza vehiculelor din jurul ei. Este atentă la semnele de circulaţie. îşi manevrează maşina în funcţie de cele ce se petrec în jurul ei, aici şi acum. Jane este în starea de *Adult* a eului ei.

Exact în acea clipă, un alt şofer o depăşeşte pe Jane şi intră brusc în faţa ei. Pentru o fracţiune de secundă Jane se teme că cele două maşini se vor ciocni. Aruncă o privire în oglinda retrovizoare, vede că drumul e liber în spate şi încetineşte, astfel încât coliziunea e evitată. în tot acest timp a rămas în starea de *Adult* a eului ei. Sentimentul ei de teamă a fost un răspuns adecvat la pericolul de acum-şi-aici, care a ajutat corpul ei să reacţioneze mai rapid pentru a evita coliziunea.

Acum, când celălalt conducător auto a dispărut pe şosea, în faţa ei, Jane scutură din cap şi strânge din buze a dezaprobare. întorcându-se către pasagerul ei, spune "Asemenea şoferi n-ar trebui lăsaţi pe şosea!" în acest moment Jane a intrat în *starea de Părinte* a *eului.* Când era mică, ea a stat de multe ori în faţă, lângă tatăl ei, privindu-ı cum şofa şi-şi manifesta dezaprobarea faţă de greşelile de conducere ale altor şoferi, clătinând din cap şi strângând din buze exact în acelaşi mod.

După un minut sau două, Jane părăseşte şoseaua şi ajunge la birou. Uitându-se la ceas, observă că din cauza traficului aglomerat, a întârziat la o întâlnire importantă cu şefa ei, I se strânge inima şi timp de o clipă, intră în panică. Acum Jane a intrat în *starea de Copil a eului* ei. Şi-a regăsit amintiri vechi despre cum ajungea târziu la şcoală şi se simţea înspăimântată de pedeapsa pe care îşi imagina ~că ar putea-o primi de la profesorul ei. Sentimentul ei de panică e un răspuns la aceste vechi amintiri şi nu la ceva ce i s-ar putea întâmpla în situaţia ei actuală de adult. (

în acest moment, Jane nu realizează *conştient* că ea îşi re-inţerpretează copilăria. Dacă ai întreba-o "îţi aminteşte această situaţie de ceva din copilărie?", poate şi-ar putea readuce conştient în memorie acea veche scenă dintr-o sală de clasă. Dar, ca alternativă, s-ar putea şi ca ea să-şi fi îngropat acele amintiri neplăcute atât de adânc, încât să nu fie în stare să şi le reamintească imediat. S-ar putea să dureze mai mult sau să fie nevoie chiar ca ea să meargă la terapie dacă doreşte să-şi readucă în memoria conştientă acele amintiri profunde.

De vreme ce acum retrăieşte sentimentele şi gândurile din copilărie, Jane manifestă de asemenea unele comportamente pe care le-a avut pentm prima dată în acei ani de demult, ca şcolăriţă. îi bate inima nebuneşte, îşi ridică mâna dreaptă lângă gură şi face ochii mari. Dacă o priveşti îndeaproape, poţi observa că a şi transpirat puţin.

Apoi, după o clipă sau două, Jane îşi spune în sinea ei "Ei, stai o clipă ! De ce mă tem de fapt? Şefa mea e o femeie rezonabilă, va înţelege de ce am întârziat. Şi oricum, putem recupera timpul pierdut, scurtând puţin din pauza de cafea". Jane s-a reîntors în starea de Adult a eului. Pasagerul din maşină o vede relaxându-se şi luând mâna de la gură. Pe faţa ei apare un zâmbet, râde. Este un râs de femeie matură, ceea ce şi este. Sună total diferit de chicotitul nervos al unei copile speriate.

• înainte de a citi mai departe, întoarce-te la exemplele pe care le-ai notat despre stările tale de Copil, Adult şi Părinte din ultimele 24 ore.

Starea de Copil
Gândeşte-te la fiecare situaţie când ai fost în starea de Copil. Notează ce sentimente ai trăit. Ar putea să-ţi fie de folos când va trebui să re-interpretezi numai pentru tine situaţia respectivă.

Notează apoi ce gândeai. Adesea, ajungi uşor la gândurile de Copil întrebându-te: "Ce îmi spuneam în sine mea ?" Analizează ce spuneai în sinea ta despre tine, despre alţii şi despre lume în general.

în fine, notează cum te *comportai* în timp ce erai în Copil. O metodă bună este să joci rolul de Copil în faţa oglinzii.

Verifică dacă aceste sentimente, gânduri şi comportamente sunt reluări ale modului în care simţeai, gândeai şi te comportai când erai copil. S-ar putea să poţi identifica chiar ce situaţii anume din trecut re-joci. Ce vârstă aveai în situaţiile respective?

Starea de Părinte
în mod asemănător, notează setul de sentimente, gânduri şi comportamente pentru fiecare din situaţiile în care te-ai aflat în Părinte. Din nou, poţi să faci joc de rol dacă doreşti.

Poţi accesa cel mai uşor gândurile de Părinte dacă te întrebi: "Ce aud eu în capul meu că spun mama sau tata?" Sau poate vocea pe care o auzi lăuntric este a unei mătuşi, a unui unchi, bunic sau profesor.

Verifică dacă în situaţiile în care te-ai aflat în Părinte, îţi copiai comportamentele, gândurile şi sentimentele de la părinţi sau figuri parentale reale. îţi va fi probabil destul de uşor să identifici o persoană p care o imitai în fiecare situaţie.

Starea de Adult
în final, notează setul de comportamente, gânduri şi sentimente corelate pe care le-ai identificat ca aparţinând situaţiilor când erai în Adult.

Pentru a face distincţia dacă e vorba de Adult sau de Copil sau Părinte, pune-ţi întrebarea: "A fost acest comportament, gând sau sentiment adecvat ca mod de reacţie adult la ceea ce se petrecea în jurul meu în acel moment?" Dacă răspunsul este afirmativ, atunci consideră reacţia ca fiind din Adult.

S-ar putea să descoperi că în acele situaţii când eşti în Adult, poţi enumera comportamente şi gânduri, dar nu şi sentimente. Pentru moment, ne putem descurca eficient cu realitatea înconjurătoare de aici-şi-acum fără a resimţi sentimente. Totuşi, uneori simţim emoţii când suntem în Adult.

Cum putem distinge care sunt sentimente de Adult şi care de Copil? *Sentimentele de Adult sunt corespunzătoare ca mod de a reacţiona la situaţia imediată.* Reamintiţi-vă momentul de teamă al lui TânFclnd'TiSşmFMi intrat prea Brusc în faţă'. Reacţia ei emoţională a dus la un răspuns prompt, ajutând-o să evite accidentul.

Dacă "nu ăi mai întâlnit anterior ideea de stare a eului, poate ai îndoieli dacă unele gânduri sentimente sau comportamente pe care le-ai notat sunt din Adult comparativ cu cele din Copil sau Părinte. Dacă e aşa, nu te îngrijora, pe măsură ce citeşti mai departe, vei avea multe ocazii de a-ţi dezvolta abilitatea de a face distincţie între stările eului.

Pentru o personalitate sănătoasă şi echilibrată, avem nevoie de toate cele trei stări ale eului nostru.'Avem nevoie de Adult pentru rezolvarea problemelor de aici-şi-acum, ceea ce ne face să âbofdăm viaţa în mod competent şi eficient. Pentru a ne adapta în societate, avem nevoie de setul d. reguli pe care îl purtăm în Părinte. în starea de Copil, avem din nou acces fa spontaneitate.) creativitatea şi forţa intuitivă de care ne bucuram în copilărie.

Definirea stărilor eului

Eric Beme a definit o stare a eului ca *un tipar constant de sentimente şi experienţe trăite legat direa de un tipar corespunzător de comportament.*[2]

Berne a fost foarte exact Tnalegerea cuvintelor. Merită să sacrifici puţin timp pentru a clarilu ce a vrut să spună cu această definiţie.

în primul rând, Beme spune că fiecare stare a eului este definită printr-o combinaţie de sentimente şi trăiri care apar în mod *constant* împreună.

De exemplu, când Jane a întârziat la întâlnire, ea a început să *re-trăiască* amintiri despre pedepsele de care se temea în copilărie. Pe când făcea acest lucru, a *simţit* panică. Dacă ai fi întrebat-o pe Jane despre asta, ea ar fi confirmat că, în timp ce îşi retrăia copilăria în acest mod, simţea în mod constant şi emoţiile din copilărie. Toate amintirile pe care Jane le are despre experienţele ei din copilărie, plus sentimentele care se asociază cu ele, sunt considerate ca aparţinând stării de Copil a eului lui Jane.

In continuare, Beme sugerează că acele *comportamente* tipice pentru fiecare stare a eului apar în mod constant împreună. Dacă o observ pe Jane mai multă vreme, voi putea să confirm că ea manifestă . trei seturi separate de semnale comportamentale. Un set defineşte Adultul ei, altul Părintele şi altul Copilul. Semnalele care compun fiecare set apar în mod constant împreună. Există o diferenţă clară şi constantă între un set şi celălalt.

De exemplu, face ochii mari şi începe să transpire uşor, în timp ce ritmul ei cardiac creşte, e previzibil că ea-şi va ridica mâna dreaptă undeva spre gură. Aceste semnale fac parte din setul care defineşte starea de Copil a lui Jane. Dacă o observ pe Jane un timp mai îndelungat, voi putea să notez un şir întreg de alte comportamente care de asemenea fac parte din acest set. De exemplu, poate Jane îşi apleacă capul într-o parte şi începe să dea din picior. Când vorbeşte, vocea ei poate fi ascuţită şi tremurătoare.

Aş putea să dau şi exemple de comportamente care semnalează în mod constant stările de Adult şi Părinte ale lui Jane.

Şi acum, să ne reîntoarcem la definiţia lui Beme şi să ne concentrăm asupra expresiei "legat direct de".

Beme spune că atunci când sunt în contact cu sentimentele şi trăirile care definesc o anume stare a eului voi manifesta şi comportamentele definitorii pentru acea stare a eului. De exemplu, atunci "cand Jane îşi retrăieşte experienţele din copilărie legate de întârzierea la şcoală şi *simte* panică pe care o simţea atunci, ea va manifesta şi setul de *comportamente* pe care l-a manifestat ca şi copil. Comportamentele sunt direct legate de sentimente şi experienţe trecute, şi toate împreună marchează starea de Copil a eului lui Jane.

Esenţial în privinţa modelului stărilor eului este faptul că ne permite să stabilim legături trainice între comportament, experienţe trecute şi sentiment. Dacă mă vezi manifestând constant setul de comportamente care marchează starea de' Copil a eului meu, poţi pe bună dreptate presupune că eu re-trăiesc hîşte experienţc şi sen tirricnte din copilărie. Dacă vezi că-mi schimb comportamentul şi încep să dau semnale ce definesc starea de Adult a eului meu, poţi presupune în mod rezonabil că experienţă şi sentimentele mele sunt cele ale unei persoane adulte, care reacţionează Ia aici-şi-acum. Când am' manifestări exterioare copiate de la părinţii mei, poţi prevedea că intern eu re-interpretez sentimente şi trăiri pe care le-am copiat de la ei. •

• Intoarce-te acum la exemplele personale pe care le-ai consemnat ca provenind din stările de Copil, Părinte, Adult ale eului tău în ultimele 24 ore.

Verifică dacă sentimentele şi gândurile pe care le-ai notat pentru starea de Copil a eului tău formează un set constant în ceea ce te priveşte.

Verifică dacă comportamentele pe care le-ai notat pentru starea de Copil formează de asemenea un set constant.

Verifică dacă comportamentele tale de Copil sunt în mod constant asociate cu sentimentele şi gândurile tale de Copil.

Reia aceiaşi trei paşi pentru comportamentele, gândurile şi sentimentele din stările de Părinte şi Adult.

Compară cele trei seturi de comportamente, gânduri şi sentimente pe care le-ai consemnat ca fiind caracteristice celor trei stări ale eului tău. Verifică dacă cele trei seturi sunt foarte diferite unul de celălalt. •

Sunt reale distincţiile între stările eului?

Efectuând exerciţiile de până acum din acest capitol, ai putut verifica dacă propriile tale comportamente, sentimente şi experienţe trăite se încadrează în modul sugerat de modelul stărilor eului. Dar ce dovezi avem că acest model se aplică tuturor oamenilor?

Pentru a aduna probe trebuie să folosim metode de observare a oamenilor care ţin pe cât posibil la distanţă ideile preconcepute ale observatorului. Trebuie să analizăm rezultatele în aşa fel încât să avem posibilitatea să apreciem dacă ele ar fi putut apărea din pură întâmplare. După ce am ales metode de observare şi analiză corespunzătoare, trebuie să le folosim pentru a studia două probleme.

(1) Manifestă oamenii trei seturi constante şi uşor sesizabile de comportamente care corespund definiţiilor noastre despre cele trei stări ale eului?

(2) Se corelează ceea ce raportează persoanele despre experienţele şi sentimentele lor cu setul de indicii comportamentale în modul în care ne-am aştepta conform modelului?

Acum avem la dispoziţie o cantitate substanţială de observaţii care vin în sprijinul răspunsului "da" la ambele întrebări. Obiectivul acestei cărţi nu este să descrie în amănunt aceste studii. Le puteţi studia mai îndeaproape dacă doriţi, consultând lista de referinţe pentru acest capitol.[3]

Stările eului şi Superego, Ego, Id

Personalitatea alcătuită din trei elemente din modelul stărilor eului ne aminteşte de un alt model faimos compus din trei părţi. Sigmund Freud sugera existenţa a trei *„instanţe psihice":* superego, ego şi id.

Este evident că cele două modele sunt asemănătoare. La prima vedere, Părintele seamănă cu superego-ul critic care "observă, ordonează, corectează şi ameninţă". Adultul prezintă asemănări cu ego-ul care testează realitatea. Iar Copilul pare să semene cu id-ul, sediul instinctelor necenzurate şi al impulsurilor.

Asemănarea între cele două modele nu este surprinzătoare, dat fiind faptul că Berne s-a format iniţial ca analist freudian. Insă unii comentatori merg mai departe şi sugerează că Părintele, Adultul şi Copilul lui Beme nu reprezintă decât variante trivializate ale celor trei instanţe psihice freudiene. Aici ei greşesc. în scrierile sale de început, Beme a făcut mari eforturi pentm a scoate în evidenţă diferenţele între modelul său şi cel al lui Freud.

Prima şi cea mai importantă: stările de Părinte, Adult şi de Copil sunt fiecare definite în funcţie de indicatori comportamentali *observabili.* Dimpotrivă, superego, ego şi id sunt concepte pur teoretice. "Nu se poate ca, uitându-te la mine sau ascultându-mă, să apreciezi dacă sunt "în starea de superego". însă poţi aprecia observându-mă dacă sunt sau nu în starea de Părinte.

în al doilea rând, stările eului se referă la persoane cu identităţi anumite, în timp ce cele trei instanţe psihice ale lui Freud sunt abstracte. Când o persoană este în starea de Părinte, nu acţionează pur şi simplu într-un mod care e în general "parental". Ea re-trăieşte comportamentele, sentimentele şi gândurile unuia dintre *proprii* ei părinţi sau figuri parentale. Când e în starea de Copil, nu se comportă pur şi simplu într-o manieră "copilărească". Ea va reproduce acel comportament pe care îl manifesta în *propria* copilărie, împreună cu sentimentele şi trăirile corelate.

Stările de Părinte, Adult si Copil *includ* fiecare influenţe ale superego, ego şi id. Beme a atras atenţia'tă'cineva aflat în Părinte va reproduce "comportamentul, inclusiv inhibiţiile, motivaţiile şi....impulsurile" părintelui, la fel stările de Adult şi Copil aduc cu ele propriile inhibiţii, motivaţii şi impulsuri.

Berne a îmbogăţit modelul lui Freud adoptând de la Paul Fedem ideea de stări ale eului, adică stări anumite în care eul se manifestă Ia un "moment dat. El â clasificat în continuare ăceste'sfăn în trei stări ale eului observabile comportamental, pe care le-a numit Părinte, Adult, Copil.

Modelul lui Freud şi modelul stănlor eului nu sunt identice, dar nîcî nil se contrazic. Ele sunt pur şi simplu moduri diferite de a descrie personalitatea.[4]

Stările eu». :mnt denumiri, nu lucruri

Nu poţi lua c- stare a eului să o pui într-o roabă, nici nu poţi să o cântăreşti sau să o atingi. Nu poţi să o localizezi într-un punct anume în corp sau în creier.

Acest lucru se datoreşte faptului că o stare a eului nu e un *lucru,* e o *denumire* pe care o folosim pentru a descrie un set de fenomene, adică un set de sentimente, gânduri si comportamente înrudite. La fel nici Părinte, Adult, Copil nu sunt lucruri, sunt tot denumiri. Folosim aceste trei cuvinte ca pe nişte etichete pentru a diferenţia trei seturi diferite de simţire-gândire-comportare pe care le-am întâlnit în acest capitol.

Deseori în practica AT, oamenii vorbesc despre stările eului ca despre nişte lucruri pe care le *avem. Poţi* auzi afirmaţii ca "Copilul meu vrea puţină distracţie" sau „ai un Adult puternic".

Problema cu exprimări de felul acesta constă în faptul că am putea ajunge să credem că stările eului ar avea un fel de existenţă proprie, separată de cea a persoanei în discuţie. Fireşte că lucrurile nu stau astfel. Nu "Copilul meu" vrea puţină distracţie. *Eu* sunt cel care vrea să se distreze şi în timp ce doresc acest lucru, pot fi în starea de Copil a eului meu. Nu e vorba că "eu am un Adult puternic", ci mai degrabă *eu* am capacitatea de a face lucruri care în mod obişnuit sunt asociate cu starea de Adult a eului de exemplu testarea realităţii şi evaluarea probabilităţilor.

In această carte am încercat să evităm obiceiul de a vorbi despre stările eului de parcă ar fi "lucruri". Vă sugerăm să faceţi acelaşi lucru.

Modelul supra-simplificat

După ce pe la mijlocul anilor 1960 *Games people play (Jocuri pentru adulţi)* a devenit un best-seller, AT a devenit în parte o "psihologie populară". Anumiţi autori şi vorbitori au prins din zbor ideea comercială. Pentru a face din AT o marfă mai comercială, au diluat puţin câteva din ideile originale ale lui Berne. Au scos în evidenţă trăsături care oricum sar în ochi şi sunt foarte evidente şi au lăsat deoparte aspecte ce necesită o gândire mai profundă sau o observare mai amănunţită.

în această perioadă s-a răspândit o versiune supra-simplificată a modelului stărilor eului. Acest model trivializat încă mai există. El s-a aflat la baza multor neînţelegeri, atât între practicienii AT înşişi, cât şi între observatori profesionişti din alte domenii.

în această secţiune aruncăm o privire asupra modelului supra-simplificat. *NU vă sugerăm să-l folosiţi. El NU va fi utilizat nicăieri în această lucrare.* Vi-1 prezentăm numai datorită faptului că s-ar putea să îl întâlniţi în literatura AT îl veţi întâlni de asemenea în gândirea celor ce au studiat ATrn perioada tulbure a anilor 1960.

Ce sugerează modelul supra-simplificat ?

El spune pur şi simplu: "Când gândesc sunt în Adult. Când simt sunt în Copil. Când fac judecăţi de valoare sunt în Părinte". * ' "

Astâ' e tot. Nu e de mirare că observatori profesionişti din afara AT, auzind că acest model e prezentat drept element fundamental al AT, au întrebat cu uimire "Şi *asta* e tot?".

După ce aţi citit în acest capitol o relatare despre ce spune de fapt modelul stărilor eului, s-ar putea să vă întrebaţi dacă modelul supra-simplificat are vreo asemănare cu versiunea reală. De fapt există unele asemănări. Modelul supra-simplificat prezintă *unele* caracteristici tipice fiecărei stări a eului, însă omite alte caracteristici esenţiale pentru acest model.

Să aruncăm mai întâi o privire asupra grauntelui de adevar cuprins în acest model. Prin ce se aseamănă cu modelul real? Ştiţi că, atunci când sunt în starea de Adult a eului, reacţionez la aici-şi-acum cu toate resursele de care dispun ca persoană matură. De obicei, acest lucru atrage după sine un anumit mod de rezolvare de probleme. E de presupus că voi considera despre mine că "gândesc". Cineva care îmi observă comportamentul îl va interpreta probabil spunând că eu "gândesc".

Dacă intru în starea de Copil, încep să retrăiesc comportamente, sentimente şi gânduri din propria mea copilărie. Copiii, mai ales cei mici, se confruntă cu lumea mai ales de pe o poziţie a

sentimentelor. De aceea, când sunt în starea de Copil, voi considera cel mai adesea că "simt". în acele momente, oricine mă observă va confirma probabil că par să "exprim sentimente".

Când sunt în Părinte, copiez comportamente, gândiri şi sentimente de la un părinte sau o figură parentală, aşa cum îmi apărea această persoană în copilărie. Unui copil îi face impresia că părinţii petrec mult timp stabilind reguli în legătură cu ce trebuie şi nu trebuie să se întâmple, sau emiţând judecăţi despre modul în care este alcătuită lumea. Deci, în majoritatea timpului când sunt în starea de Părinte, voi face ce făceau şi părinţii mei şi voi emite judecăţi de valoare de tip "ar trebui" şi "s-ar cuveni".

Reiese deci că modelul supra-simplificat ne oferă nişte prime indicii simple pentru recunoaşterea stărilor eului. Cand sunt în Adult, *deseori* gândesc, în Copil *deseori* am sentimente şi când sunt în Părinte, *deseoriermi* judecăţi de valoare.

Dar aceste motive evidente despre stările eului nu ne oferă o descriere amănunţită a fiecărei stări în parte. Modelul supra-simplificat omite total să menţioneze că pot *şi* gândi *şi* simţi *şi* evalua din *oricare* diiTstănle eului meu.

Un neajuns şi mai serios al modelului supra-simplificat este faptul că nu pomeneşte nimic despre dimensiunea temporală a stărilor eului. Berne insistă mereu că. Părintele şi Copilul sunt ecouri ale *trecutului.* Jn Copil, îmi reinterpretez comportamente, gânduri şi sentimente *din propriul meu trecut* - copilăria mea. Când sunt în starea de Părinte mă angajez în comportamente, gânduri şi sentimente pe care *în trecut* le-am copiat de la părinţi şi figurile mele parentale. Numai când sunt în Adult reacţionez la împrejurări cu toate resursele mele *prezente* de om matur.

După această scurtă trecere în revistă ne despărţim de modelul supra-simplificat. E un subiect bun pentru o carte uşoară şi conversaţii după cină. Dar nu oferă indicaţii prea multe despre ce este AT cu adevărat. începând din acest punct, în această lucrare, ne vom menţine în limitele versiunii originale a lui Beme despre modelul stărilor eului.

Capitolul 3
ANALIZA FUNCŢIONALĂ A STĂRILOR EULUI

în acest capitol şi în cel următor, vom continua să prezentăm versiuni mai detaliate ale modelului stărilor eului. Acestea privesc stările eului fie în termeni de *structură,* fie de *funcţie.*

Un model *structural* arată *ce* se află în fiecare stare a eului. Un model *funcţional* subîmparte stările eului pentru a ne arăii~c«m'Te*loloslm.

Să exprimăm acest lucru în limbaj formal: un model structural al stărilor eului se referă la *conţinutul* stărilor eului. Un model funcţional se referă la *proces.*

STRUCTURĂ = „CE" = CONŢINUT
FUNCŢIE = „CUM" = PROCES

Modelul funcţional este probabil mai uşor de înţeles la prima vedere, aşa că îl vom analiza întâi pe acesta.[1] Este prezentat în Figura 3.1.

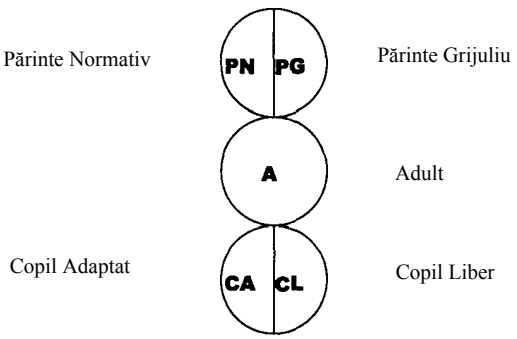


Figura 3.1 Analiza funcţională a stărilor eului

Copil Adaptat şi Copil Liber

Imaginaţi-vă că sunt în starea de Copil a eului meu. Mă comport, gândesc şi simt exact ca în copilărie.

Când eram copil, în majoritatea timpului mă adaptam cerinţelor părinţilor şi figurilor parentale, învăţasem că, pentru a-mi merge bine, era preferabil să fiu politicos cu vecinii, chiar dacă nu-mi plăceau prea mult. Când trebuia să-mi şterg nasul, foloseam batista, nu mâneca, deşi poate mâneca mi-ar fi fost mai la îndemână. Am descoperit foarte timpuriu în viaţă că Tatei îi plăcea să fiu liniştit. Aşa că, atunci când el era prin preajmă, eram tăcut în majoritatea timpului. Mamei îi plăcea să râd şi părea să nu-i placă când plângeam sau mă înfuriam. Deci, când eram cu mama râdeam mai tot timpul, chiar şi când eram trist uneori şi aş fi vrut să plâng, ori eram furios şi aş fi vrut să strig la ea.

Acum, ca adult, reiau deseori aceste moduri de comportare asupra cărora am hotărât în copilărie că sunt în conformitate cu ceea ce aşteptau părinţii mei. Când procedez astfel, spunem că mă aflu în partea de *Copil Adaptat* a stării de Copil a eului meu.

Au existat şi alte momente în copilăria mea când mă revoltam împotriva acestor reguli şi aşteptări pe care se pare că părinţii le stabiliseră pentm mine. Când Tata se întorcea cu spatele, mă strâmbam nepoliticos la fetiţa vecinilor de alături. Şi, uneori când eram singur, mă ştergeam frumuşel la nas cu mâneca - numai pentru că tare mă săturasem să mă~tot şterg cu batistaFĂu exTstaT^zile'' când mă săturasem până într-atât să tot râd mereu când era Mama de faţă, încât mă încăpăţânam să stau bosumflat numai aşa, ca să-i arăt eu ei.

Când mă comportăm în acest mod, era ca şi cum aş fi luat regulile părinţilor mei şi le-aş fi întors pe dos. In loc să mă adaptez'işteptărilor lor, făceam exact pe dos..

S-ar putea ca în viaţa de om matur încă să mă mai revolt câteodată în acest mod. De cele mai multe ori se poate să nu fiu conştient că purtarea mea reprezintă un act de revoltă.

Când şeful îmi dă o sarcină greu de îndeplinit, s-ar putea să descopăr că „n-am timp suficient" pentru a o termina la termen. De fapt, am tot atâta timp ca oricine altcineva, 24 ore pe zi. Când îi spun şefului că nu mi-am terminat treaba, s-ar putea să simt o obscură satisfacţie gen „îţi arăt eu ţie!". Când "lîVeam patru ani, se poate să fi simţit acelaşi gen de satisfacţie când îi arătam mamei că nu. mă poate *face* să mănânc acel ultim cartof din farfurie.

Când mă las pradă unui asemenea gen de revoltă, încă mai acţionez după regulile copilăriei. De aceeaTpunem că sunt tot în starea de *Copil Adaptat* a eului meu.

' Onu"autori AT de mcepuTau 3escns~fevblta ca pe o parte separată a stărilor eului pe care o numeau *Copilul RebeT.* t>enumîrea se poate regăsi şi în lucrări mai recente. In această lucrare)'noTvom" grefera practica curentă obişnuită, şi vom considera revolta ca parte a setului de comportamente ale Copilului Adaptat.

"~"TOTexistat în copilăria mea şi momente în care mă comportam într-un mod independent de presiunile parentale. în acele momente nici nu mă conformam aşteptărilor părinţilor, nici nu .mă revoltam împotrivă **iSrTTur** şi simplu acţionam aşa cum voiam eu. Când animalul meu **favorit,** un şoricel, a murit, am plâns pentru că eram trist. Când surioara mea m-a împmsrrn-ânrînFunat'jrăm împins-o şi eu. Citeam cu plăcere poveşti ore întregi sau rezolvam jocuri de puzzle, nu pentru a face **' plăcere părinţilor mei,** ct **pur şi simplu pentru mine. . . .. ..**

""[1] ""Că îJWIfiatUffcSrRTîîiă aflu în starea de Copil a eului meu, mă comport uneori în acest mod necenzurat aT'copilăriei. InâCeste'momente, sţîunem'că mă aflu în partea de *Copil Liber* din starea eului de Copil. Uneori se foloseşte denumirea alternativă de'CogiT *"Natural* pentru a desene această ""parte a stării eului.

Deci, în modelul funcţional, starea de Copil a eului este subîmpărţită în *Copil Adaptat* şi *Copil Liber.* în imaginea modelului stărilor eului, arătăm acest lucru prin împărţirea*cercului Copil în două (vezi Figura 3.1).

Copil Adaptat pozitiv şi negativ

Ca persoane mature, toţi suntem o bună parte din timp în Copil Adaptat. Există mii de reguli privitoare la modul de a trăi şi a fi acceptat în viaţă, pe care le respectăm. în yiaja de zi cu zi, nu ne gândim în mod conştient la aceste reguli, înainte de a ne hotărî să le respectăm. înainte de a traversa, mă uit la dreapta şi la stânga, aşa cum au insistat să fac tata şi profesorii când m-am dus prima dată singur la şcoală. Când sunt la o petrecere la masă şi doresc legume spun: „vă rog". Ca şi copil, am învăţat să fac acest lucru automat, pentru că am învăţat în mod corect că oamenii mă consideră „nepoliticos" dacă n-o fac. Şi dacă mă vor considera nepoliticos, va dura mai mult până îmi primesc legumele.

Comportamentele noastre de Copil Adaptat pot funcţiona pentm noi în acest mod. Urmând aceste tipare de respectare a regulilor, obţinem adesea în mod confortabil ceea ce dorim pentm noi şi pentru alfiir 'ŞUecohomisIrh multă energie' meritâîărîffiagibează-ţi cum'ar fi să trebuiască să îţi" inventezi din nou manierele la masă de câte ori te aşezi să mănânci! ..... '

Putem folosi sintagmă *Copil Adaptai pozitiv* pentm a descrie aceste moduri productive de comportament din starea eului de *Copil Adaptat.* Unh~ăutori folosesc sintagma alternativă *Copil Adaptat OK.* *

Prin contrast, putem folosi sintagma *Copil Adaptat negativ (sau non-OK)* când reluăm tipare de comportament din copilărie care nu mai corespund situaţiei noastre actuale de adult. Ca şi copil, poate

am învăţat că un mod eficient de a atrage atenţia Mamei ji Tatei e să stau îmbufnat. Acum, ca adult, poate mai staii uneori îmbufnat în speranţa de a obţine ce doresc. _Când fac asta, înseamnă că ignor opţiunea matură de a cere în mod direct pur şi simplu ce doresc.

Sau poate, ca şi copil am decis că Jiu e bine să atrag în nici un fel atenţia oamenilor asupra mea. Poate am fost pălmuit de Mama pentru că "mă dădeam în spectacol". Poate tovarăşii mei de joacă m-au tachinat când a trebuit să recit în clasă.'Acum, ca adult, când sunt nevoit să vorbesc în public, mă înroşesc şi mă bâlbâi, simţindu-mă stânjenit şi gândind despre mine "Nu sunt bun ca vorbitor". în realitatea de aici-şi-acum sunt perfect capabil să vorbesc şi această situaţie nu comportă nici un risc pentru mine.

Toţi manifestăm uneori tipare de comportament de *Copil Adaptat negativ.* Veţi afla de ce, mai târziu în această carte. Unul dintre obiectivele de schimbare personală în ĂT esîe înlocuirea acestor tipare învechite cu altele noi, care valorifică pe deplin opţiunile noastre de om matur.

Copil Liber pozitiv şi negativ

Comportamentele de Copil Liber pot fi şi ele împărţite în pozitiv (OK) sau negativ (non-OK). A spune că sunt în starea de Copil Liber înseamnă că sunt angajat în comportamente din copilărie care nu ţin cont de reguli sau limite Parentale, Uneori, acestea pot fi productive pentru mine ca adult şi astiH^urit cairfmale'drept pozitive. De exemplu, să presupunem că'eu am decis ca şi copil să mă adaptez părinţilor mei, nearătând niciodată că sunt furios. S-ar putea ca în viaţa adultă să urmez -iceeăşr"strătegîe,'' deşi nu realizez acest luyru. înfrânândn-mi furia, poate că devin depresiv ~sau încordat nzic. Apoi," poate cifîn cursul terapiei mă hotărăsc să exprim cât de furios mă simt. Lovind 'furios perna! în sfârşit îmi mobilizez energia necenzurată de Copil Liber pe pare o înăbuşisem în toţi aceşti ani. Probabil că ulterior mă voi simţi mai bine şi mai relaxat fizic.

In mod asemănător, mulţi dintre noi ajungem în viaţa adultă cu sentimente ne exprimate ale Copilului, de mâhnire, teamă' iâu dorinţă "de contactTîzicf Când ne exprimăm aceste emoţii în situaţii ' de siguranţă, ne angajăm într-uri comportament de Copil Liber pozitiv?"

Există şi situaţii când comportamentul de Copil Liber este evident negativ. Dacă râgâi tare la o petrecere, îmi satisfac impulsurile mele necenzurate de Copil. însă consecmţe^le'sociale vor fi pentru mine proDabillnult mai neplăcute' decât dapă mi-as fi reprimat râgâitul. într-un caz extrem, mai grav, m-aş putea angaja în comportamentul de Copil Liber negativ de a conduce cu viteza mare o motocicletă pe o stradă aglomerată, punând îp.p£ricol atât viaţa mea, cât şi a celorlalţi.

• Gândiţi-vă la ultimele 24 ore. Notaţi ocaziile când aţi fost în starea de Copil Adaptat pozitiv. Care a fost comportamentul vostru în fiecare din ocazii? Vă amintiţi ce ocazii din copilărie retrăiaţi?

Faceţi acelaşi lucru pentru situaţii când aţi fost în starea de Copil Adaptat negativ, Copil Liber pozitiv, Copil Liber negativ.

Rezervaţi-vă un minut pentru a nota toate cuvintele care vă vin în minte pentru a descrie pe cineva în starea de Copil Adaptat pozitiv (dacă lucraţi în grup, faceţi brainstorming timp de un minut, iar cineva să noteze cuvintele).

Repetaţi operaţia pentru: Copil Adaptat negativ, Copil Liber pozitiv, Copil Liber negativ. •

Părinte Normativ şi Părinte Grijuliu

în mare parte din timpul când eram copil, părinţii mei îmi spuneau ce să fac, controlându-mă sau criticându-mă. "Du-te şi te culcă! Nu ieşi în stradă! Suflă-ţi nasul! Asta e o prostie, ceva inteligent, bine, rău, frumos, incorect..." Atunci când mă comport într-un mod care copiazăjre părinţii mei în acest rol spunem că sunt în stareTcie *Părinte Normativ* (numit uneori şi *Părinte Critic)'* .....

AlteoriPpărinţii mei se ocupau de'mine şi mă alintau, fvfarria mă'Tuâ în braţe.^rata îmi citea poveşti de culcare. Când am căzut şi m-am lovit la genunchi, unul din părinţi m-a consolat şi mi-a adus bandaje. Când reiau comportamentele părinţilor mei când aveau grijă de mine, spunem că sunt în starea de *Părinte TjryuVu.* .....

Reprezentăm această diviziune în starea de Părinte funcţional împărţind cercul stării eului în două, aşa cum am făcut şi pentm Copil (vezi Figura 3.1.).

Părinte Normativ şi Grijuliu pozitiv şi negativ

Unii autori AT disting subdiviziuni pozitive şi negative în fiecare din aceste părţi din Părinte. (Aici se folosesc uneori termenii de OK şi non-OK). Spunem că suntem în starea de *Părinte Normativ pozitiv* când indicaţiile Parentale date altora sunt cu adevărat destin^e^sJdjprotej^ze^ggj}j şă lejnenţmâ'stăfea" jk,-bine.,. Un doctor poate ordona pacientului: "RenuntăTa fumat - Iti face rău" El re-interpretează genul de ordin pe care-ı primea Je'lă părinţi când era mic: ‘ "Nu ieşi în stradă, în faţa maşinilor".

Părinte Normativ negativ presupune comportamente carş.implică o desconsiderare a celeilalte persoane, a pune la punct pe~cinevâ!"Seful care mârâie la secretară: "Ai făcut *din nou* o greşeală!" Teprocîflc?ţ>oate tonul şi gesturile unui învăţător nervos care-i spunea acelaşi lucru lui, în clasă, când* avea şase ani.

Părinte Grijuliu pozitiv implică grija oferită de pe poziţia unei preocupări autentice pentru persoana ajutata. *TffinieUtijuliu negativ* ,şe referă la faptul cl "ajutorul" **e.daL,de,pe** o poziţie "mai presus de ceilalţi", care desconsideră cealaltă persoană. Un comportament de Părinte Grijuliu pozitiv ar fi să spui unui coleg de serviciu: "Vrei să te ajut la asta? Dacă vrei, spune-mi". Varianta negativă ar însemna să te duci la el şi să-i spui " Hei, lasă că te ajut eu"' şi să-i iei sarcina tjjji mână, s-o faci în locul lui. "Mama-cloşcă" e exemplul clasic de comportament de Părinte Grijuliu negativ.

• Gândiţi-vă la ziua care a trecut, notaţi situaţii când v-aţi manifestat ca Părinte Normativ faţă de alţii, în care din aceste situaţii reacţionaţi din Părinte Normativ pozitiv? Dar din Părinte Normativ negativ? Vă amintiţi pe care dintre părinţi sau figuri parentale îi imitaţi de fiecare dată?

Repetaţi exerciţiul pentru momentele zilei când v-aţi comportat ca un Părinte Grijuliu pozitiv sau negativ.

Rezervaţi-vă un minut pentru a pune pe hârtie toate cuvintele la care vă puteţi gândi pentru a putea descrie pe cineva în starea de Părinte Normativ pozitiv (In grup, organizaţi brainstorming timp de un minut).

Apoi, pe rând, procedaţi la fel pentru Părinte Normativ negativ, Părinte Grijuliu pozitiv, Părinte Grijuliu negativ. •

Adult

Starea de Adult din modelul funcţional de obicei nu este subîmpărţită. Considerăm ca fiind comportament Adult orice comportament ce reprezintă un răspuns la o situaţie de aici-şi-acum, folosind toate resursele de matur ale persoanei.

Am realizat deja întregul model funcţional; puteţi să-l revedeţi în Figura 3.1.

Dacă doresc să mă pronunţ ce parte anume a eului tău funcţional foloseşti, trebuie să apreciez acest îucfu după comportamentul tău. Din acest motiv, aceste subdiviziuni funcţionale mai pot ff numite şi *descrieri comportamentale.*

Egograme

Cât de importante sunt aceste părţi ale stărilor eului tău funcţional pentru personalitatea ta? Jack Dusay a creat un mod de a reprezenta intuitiv acest lucru pe care l-a numit *egogramă*£ "~

Pentru a întocmi o egogramă, începi prin a trasa o linie orizontală. Marchezi de-a lungul ei cele 5 părţi principale ale stărilor eului funcţional. Pentm economie de spaţiu, foloseşte iniţialele lor, cu majuscule. Deci Părinte Normativ devine PN, Copilul Liber devine CL şi aşa mai departe. Marchează-le în ordinea arătată în Figura 3.2.

FN	FGI:	A	:'jcăj£;CA|>	

Figura 3.2

Ideea e să trasăm o bară verticală deasupra fiecărei denumiri de stare a eului. înălţimea barei arată cât timp foloseşti acea parte funcţională.

--------tifcepe cu partea pe care^consîSeff că o foloseşti cel mai mult şi desenează o bară verticală..

Apoi. i'â partea pe care crezi că o foloseşti cel mai puţin şi desenează de asemenea bara ei verticală. Deseneaiă înălţimea relativă a celor două bare conform modului în care aproximezi timpul petrecut în fiecare parte funcţională.

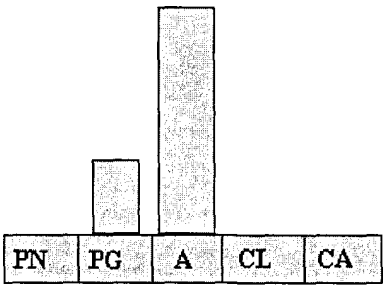


Figura 3.3

De exemplu, dacă apreciez că petrec cel mai mult timp în starea de Adult şi cel mai puţin în cea de PărinteAîrijuliu, probabil că voi desena primele două bare ca în Figura 3.3.

Completaţi acum egograma desenând şi celelalte trei bare. Desenaţi astfel încât înălţimea fiecăreia dintre ele să reprezinte timpul aproximativ pe care îl petreceţi în acea parte funcţională a stării eului. Egograma mea completată ar putea arăta ca în Figura 3 A

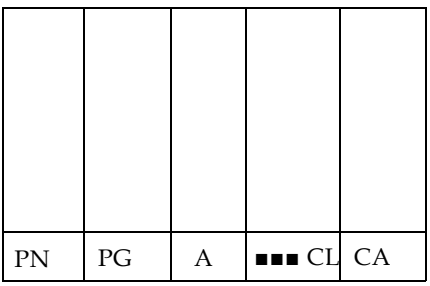


Figura 3.4

înălţimea exactă a fiecărei bare nu e importantă. Ceea ce contează este înălţimea relativă a fiecărei bare în comparaţie cu celelalte.

Jack Dusay nu a sugerat să împărţim barele în părţi pozitive şi negative, însă ar fi interesant să facem acHFTucruTPuteţilîaşîâra părţTâle băreroFpentru PN, PG, CL şi CA pentru a reprezenta partea "negativă". Astfel restul barei rămâne să ilustreze "pozitivul". De exemplu, eu cred că majoritatea timpului petrecut de mine în Copil Adaptat este consumat pentru respectare de reguli, pozitivă. Când mă comport ca şi Copil Liber necenzurat, majoritatea acestor comportamente duc de asemenea la nişte rezultate benefice şi productive. Nu mă găsesc deseori în starea de Părinte Grijuliu, dar când o fac, nu prea "cocoloşesc" oamenii într-un mod negativ. Mă aflu deseori în poziţia de Părinte Normativ. Majoritatea timpului petrecut în această stare a eului e un mod pozitiv de a-i îndruma pe alţii.

Egograma mea finală arată ca în Figura 3.5.

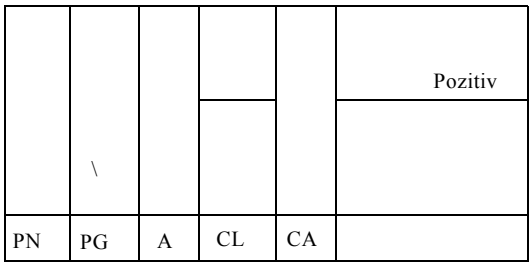


Figura 3.5.

• Treceţi mai departe şi desenaţi-vă propria egogramă.

Dacă lucraţi în grup, împărtăşiţi ideile voastre altui membru al grupului în timp ce desenaţi. Lucraţi rapid şi intuitiv.

Ce descoperiţi despre voi înşivă?

Unii oameni consideră că o singură egogramă li se potriveşte în orice situaţie. Alţii consideră că trebuie să întocmească două sau chiar mai multe egograme diferite. Poate că au o egogramă "de serviciu" şi alta "de acasă". Dacă acest lucru ţi se aplică şi ţie, desenează-le pe amândouă. Ce descoperi?

Explică-ţi egograma cuiva care te cunoaşte bine. Cere-i acelei persoane să traseze egograma *ta.* Ce descoperi comparând versiunea lui cu cea întocmită de tine însuţi? •

Ipoteza constanţei

Jack Dusay a sugerat o *ipoteză a constanţei:*

"Când o stare a eului creşte în intensitate, o alta sau altele trebuie să descrească, în compensaţie. Modificarea energiei psihice are drept rezultat faptul că întreaga cantitate de energie rărriăfle
conSfânt'â'.'"-~-'"~ — —.....■* *—---—..... ■ -

Dits'ây"spune că cel mai bun mod de a-mi modifica egograma este să mă hotărăsc să-mi *măresc* acea parte din care dor^cTOm'mai mult. Dacă fac acest lucru, energia se va deplasa automat acolcî 'dinspre alte părţi, unde aş dori să existe mai puţină.

Să presupunem că mă uit la egograma mea şi decid că aş dori să fiu mai mult în Părinte Grijuliu şi mai puţin în Părinte Normativ. încep prin a practica mai multe comportamente de Părinte Grijuliu. Poate că ofer cuiva zilnic o mângâiere pe spate. Sau poate experimentez la serviciu cum ar fi să fac nişte oferte clare îndrumare, în Ioc de a ordona oamenilor să facă anumite lucruri. Nu fac nici o încercare de a-mi înăbuşi comportarea de Părinte Normativ. Conform ipotezei constanţei, mă pot aştepta ca aceasta se va diminua oricum, pe măsură ce folosesc mai multă energie pentru starea de Părinte Grijuliu.

• Există ceva ce ai dori să modifici în egograma ta?

Dacă da, hotărăşte care bară ar trebui înălţată pentru a obţine această schimbare.

Notează cel puţin 5 noi comportamente pe care ar fi nevoie să ţi le îmbunătăţeşti, pentru a mări această parte a eului tău. Impune-ţi să aplici aceste comportamente în săptămânale urmează,

Apoi, re-deSUţSâză^ţT egograma. Dacă e posibil, obţine o refacere a egogramei tale şi de la o persoană care te cunoaşte bine. (Nu-i spune ce modificare ai avut în vedere pentru egograma ta).

Se potriveşte noua ta egogramă cu ipoteza constanţei? •

Capitolul 4
MODELUL STRUCTURAL DE ORDINUL DOI

în modelul funcţional din capitolul trecut, am subîmpărţit stările eului pentru a indica *cum* se manifestă ele în comportament - *procesul* lor. Acum, analizând modelul *structural* de ordinul doi, vom examina *ce* cuprind - *conţinutuf iox*.

Chiar din momentul_în^^e_mă_nasc,._am.wperienţe_în legătură cu lumea. Păstrez aceste experienţe uTniemoria mea. * .....

înregistrăm într-adevăr fiecare moment al experienţei noastre de viaţă undeva în memorie? Avem puterea de a rememora chiar totul? Nimeni nu ştie sigur şi nici nu este încă clar cum se realizează aceasta depozitare în memorie. Ştim totuşi că fiecare păstrează nişte amintiri despre trecut. Unele pot fi uşor reconştientizate. Altele sunt mai greu de recuperat. în special, amintirile din prima copilărie pot reveni doar sub formă de vise şi fantezii,

Fiecare dintre noi a stocat un număr incomensurabil de experienţe, gânduri, sentimente şi comportamente în memorie. Obiectivul modelului structural de ordinul doi este să *clasifice* ăces'te amintiri într-un mod util, în cadrai nostru familiar de stări ale eului.

Dacă doriţi, puteţi considera modelul structural de ordinul doi ca pe un fel de sistem de *arhivare.* Imaginaji-vă un om de afaceri care stă la biroul său. în fiecare zi se ocupă de o mulţime de documente, citeşte scrisori care au sosit, scrie răspunsuri care trebuie trimise, note despre personal etc. La sfârşitul zilei, nu poate arunca pur şi simplu aceste hârtii la gunoi. Le clasifică sistematic într-un sistem de arhivare.

Este evident de ce face acest lucru. Cu ajutorul acestui sistem de arhivare, poate să-şi *organizeze informaţiile*^ înţfcjij}„mod care să fie util afacerilor sale: să presupunem, de exemplu, că are nevoie să-şi verifice conturile financiare. N-are decât să meargă la dosarul intitulat "Documente financiare" şi găseşte acolo toate actele necesare contabilului.

Exact la fel, gracriciannl AT foloseşte modelul structural de ordinul doi pentru "păstrarea" înregistrărilor amintirilor unei persoane, a sentimentelor şi comportamentelor acesteia, într-un mod care îi va fi util pentru înţelegerea personalităţii prin intermediul analizei structurale.[1]

Modelul structural de ordinul doi este prezentat în Figura 4.1. Cum funcţionează el ca "sistem de arhivare"?

Ca şi copii, primim mesaje de la părinţii noştri. Pentru orice mesaj pe care-1 primim avem un anume mod de gândire, anumite fantezii pe care ni le creăm în legătură cu acel mesaj. Avem sentimente pe care le încercăm în legătură cu mesajul şi luăm o decizie în legătură cu ce trebuie să facem ca răspuns la el. în plus, părinţii ar putea să ne„gfere^oţivejg ggnţm_ care este important mesajul. S-ar putea ca ei să transmită sentimente care implică un mesaj ascuns, pe lângă faţă de cel transmis în mod explicit.

în modelul structural de ordinul doi, mesajele pe care le-am primit de la părinţi sau figurile noastre parentale sunt păstrate în P3. Motivele pe care ni le-au oferit părinţii, precizând de ce sunt ele importante,~surit stocate în A_3. Orice implicaţie ascunsă sau secretă este stocată în C3.

Propriul nostru mod de a gândi asupra mesajelor devine parte a conţinutuiluijui A2.

Fanteziile noasjre despre ceea ce s-ar întâmpla dacă am urma sau nu aceste mesaje devine parte din Pi. Sentimentele pe care le avem ca răspuns la fanteziile noastre sunt păstrate în Ci, iar *&cizii|e noatre cu privire la ce vom face provin din Ai.~

în capitolele următoare vom studia mai[1] amănunţit aceste "compartimente de stocare" din model.

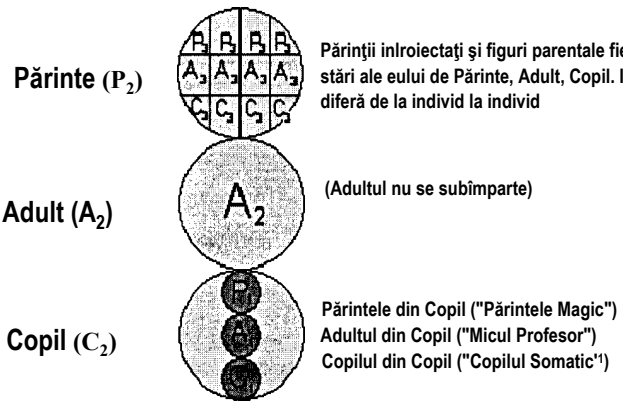

Părinte (P_2)
Părinţii inlroiectaţi şi figuri parentale fiecare cu proprile sale stări ale eului de Părinte, Adult, Copil. Identitatea şi numărul diferă de la individ la individ
Adult (A_2)
(Adultul nu se subîmparte)
Copil (C_2)
Părintele din Copil ("Părintele Magic")
Adultul din Copil ("Micul Profesor")
Copilul din Copil ("Copilul Somatic'1)

Figura 4.1. Modelul structural de ordinul doi.

Structura de ordinul doi: Părinte

Ştiţi deja că starea de Părinte a eului are în vedere întregul set de gânduri, sentimente şi comportamente pe care le-aţi învăţat de la părinţii voştri şi figurile voastre parentale. Astfel, în modelul structural, *conţinutul* Părintelui este definit drept un set de amintiri ale acelor gânduri, sentimente şi comportamente parentale.

în limbaj formal, spunem că acestea sunt *introiecţii* parentale. A introiecta ceva e ca şi cum ai înghiţi ceva cu totul fără a mesteca sau digera. EsTeTSVă lipit! fiffilru modul în care copiii procedează cu modelele părinţilor.

Un copil îşr ^ pe vreme îndelungată părinţii ca emiţând comenzi şi definind lumea. Deci, conţinutul stării de Părinte va constant mare m ăs ural nâce s te~ come ti z i şi detmiţiifTTuBăga mânam Toc", '‘Nu e'Trurnos săTuri”, “Lumea e un IocTrnnTrău, fmnios, înfricoşJtor”r PeTângă cuvinte, ni se întipăresc în memorie gesturi, tonalităţi, expresii emoţionale care s-au manifestat o dată cu ele.

ÎiT modelul structural de ordinul doi, subîmpăfţim 'Părintele"în^nmWTMd"Tn""ltin5ţie de persoana de la care a provenit fiecare mesaj reamintit. Pentru majoritatea oamenilor aceasta este Mama sau Tata. Poate că şi bunicii au reprezentat figuri importante. Deseori şi profesorii joacă un anumit rol. Numărul şi identitatea persoanelor care ţi-au format conţinutul de Părinte este unic pentru fiecare.

Apoi, consemnăm faptul că fiecare din figurile tale parentale a avut câte o stare a eului de Părinte, Adult şi Copil. Acest lucru ne duce la imaginea de rangul doi a Părintelui, prezentată în Figura 4.1.

Observaţi că întreaga stare a eului de Părinte este notată în mod convenţional ca P2 în această diagramă. Diferiţi autori AT au folosit diferite moduri de a nota subdiviziunile P, A şi C din P2. Aici, noi le denumim P3, A3 si C3

Părintele din Părinte (Pj)

Tatăl meu avea un set întreg de lozinci şi comenzi pe care le introiectase de la proprii lui părinţi. El "mi-a transmis mie unele dintre ele, iar eu le-am depozitat in starea merHe Părin^r^ăturrde'cele pe care le primisem de la mama mea. In acest mod, Părintefe din Părinte este un depozit de mesaje care se Transmit din generaţie în_gene_raţie. De exemplu, părinţTTs?^ţiem'spun copiilor lor: "Cerealele te Tac putermc*şî trebuie să le mănânci în fiecare dimineaţă". Nu e greu să ţi-i imaginezi pe strămoşii lor, înveşmântaţi în piei de animal, spunând acelaşi lucru copiilor lor, în timp ce mestecau în fiecare dimineaţă în oala lor din peşteră.

Adultul din Părinte (Aj)

Descriem Adulţujjiin Părinte ca fiind o colecţie de afirmaţii despre realitate, pe care o persoană le-a auzit de la persoanele tKrTPăririteTe'eFŢiTeTt copiat. Multe dintre acesteltfirmaţii pot fTaSevărate la modul obiectiv. Altele reflectă reprezentările eronate sau fanteziile părinţilor în legăTurITTnumeaTSau "altele vor fi afirmaţii despreTucrauT&ârFăinre^^ clar nu mai sunt. Deexemplu, o afirmaţie de tipul "Nu poţi ajunge pe Lună" a fost cândva o reaiîtâfe7"“'.....

Copilul din Părinte (Cj)

Mama, Tata şi profesorul au avut fiecare o stare a eului de Copil. Când i-am introiectat în starea mea de "Părinte, am inclus percepţia mea despre Copilul lor în aceâstSTntrbiecţie. Accesând ammîTnîe mele despre ei, aş putea veni în contact cu sentimentefe, gândurile şi comportamentele lor Jc" Copil. îs-âr putea să simt sau să reacţionez aşa cum o făcea acel pârinteTân3areram copil.

Când mama mea era fetiţă mică,~ea a decis că poate obţine ce doreşte de ia oameni bosumflându-se şffăcân3 o mutră acră. Ulterior, când eu eram copil şl etTdorea ceva de la mine adeseori se 'bosumfla şi tăcea o mutră acră, exact în acelaşi mod. Acum, în starea mea de Părinte, port mesajul că ^atunci când, trebuie şă mă ocup de oameni, pot să-i determin să facă ce doresc bosumflându-mă şi făcând o mutră acră.

Structura de ordinul doi: Adult

Conţinutul stării mele de Adult este definit ca totalitatea gândurilor, sentimentelor şi comportamentelor pe care eu le manifest ca răspuns la aici-şi-acum. Acest lucru implică faptul că Adultul reprezintă "compartimentul de stocare" în care este plasat întregul set de strategii de testare a realităţii şi de rezolvare a problemelor pe care eu îl am la dispoziţie ca persoană matură"

în starea de Adult, plasăm nu numai testări ălFre'âlîtâţîî/pe'câre Ie aplicăm lumii exterioare, ci şi evaluarea noastră matură cujţrivire la conţinutul stărilor eului nostru de Părinte şi Copil. De exemplu, VtTposed'T)Tomăridâ"f¹âfentală în P_2, carelpune: "Uită-te la dreapta şi la stânga înainte de a traversa drumul". Ca adult, am evaluat acest mesaj şi am ajuns la concluzia că, într-adevăr, este valabil şi în realitate. Această concluzie este stocată în A_2.

In cea mai mare parte a timpului pe care o petrec în Adult, eu şi ceilalţi vom încerca senzaţia că eu "gândesc". Dar vă veţi reaminti din Capitolul 2 că în conţinutul stării de Adult sunt incluse răspunsurile *emoţionale* de aici-şi-acum, precum şi gândirea de aici-şi-acum. S-ar putea să vă întrebaţi: cum ar putea sentimentele reprezenta un mod de soluţionare a proTil^eTOTTTmagrnaţi-vă căTn acest "moment un tigru jşcăptU de la circ iFsăfT'pe fereastra camerei voastre" Dacă eşti ca majoritatea oamenilor, sentimentul tău de aicî-şi-âcTim Câ'fr'de^eaîn5."$T această emoţie îţi'vâ fi de mare ajutori pentru a determiriFvifezâ"clFcare vei fugîT " .....

Sau 1măgin®ă-^r'H^|fi'TnTrTm autobuz aglomerat. Persoana de lângă tine te tot împinge cu coatele până când eşti în primejdie de a cădea pe uşă afară. Furia de aici-şi-acum esfe stimuîUTtau "pentru ada din coate pffWftîrir-ţrfdcăpSa locuf de drept şi securitatea,

' '"ISSTÎmt oTns^^3eŢîp aici-şi-acum, aceasta reprezintă modul meu de a rezolva un tip diferit de problemă, adică pierderea cuiva sau â"ceva foarte important pentru mine.

In modelul structural de ordinul doi, de obicei nu subîmpărţim Adultul. îl reprezentăm pe A2 în diagramă ca pe un cerc simplu.

Structura de ordinul doi: Copil

Definim orice experienţă păstrată din copilăria persoanei ca făcând parte din conţinutul stării de Copil_ a eului.

Există multe modalităţi diferite în care aceste milioane de amintiri pot fi clasificate. O modalitate evidentă ar fi să le grupăm în funcţie de vârsta de la_care datează. Unii autori AT, în special Fanita English, au făcut acest lucnir

------" Şi fnai trecveni, din punct de vedere structural, subîmpărţim starea Copil a eului într-un mod diferit, reprezentat în Figura 4.1. Raţiunea este simplă. Pe când eram cppii^3Sjâ âVăâm sTănle eului de"' Părinte, Adult şi Copil. “ * ~ '

'"""""""“Orice copîTâre nevoi şi dorinţe de bază (Copil), fantazează cu privire la cel mai bun mod de a şi le îndeplini (Părinte), şi posedă abilităţi intuitive HFrezolvare ă“j^oBIeineT6F(XOT'0r ““ " ™ "

PSTitru a semnala acest lucru, desenăm cercuri’ pentru PărînleT^ÂSufrşi^Copi 1 în interiorul cercului cel mare care reprezintă starea de Copil a eului.

Aceste 3 diviziuni interne ale stării de Copil a eului sunt notate convenţional Pi, Ai şi Ci. întreaga stare de Copil a eului din modelul de ordinul doi este notată C2.

Părintele din Copil (Pi)

Orice copil învaţă foarte devreme în viaţă că există reguli care trebuie respectate. Aceste reguli sunt stabilite de Mama şi Tata.

Spre deosebire de un adult, copilul mic nu dispune de putere de judecată pentru a examina aceste reguli şi a verifica dacă are sens gfl le nrmgze. El ştie pur si simplu că ele trebuiesc respectate. Dar de multe ori nu se **simtedeloc dornic să le respecte. Asa că-şt păleşte moHâlităţî 3eiLse auto-ffiîncoiă'sau '“'atffi5Pconvihge pentru a le respecta.**

"Dacă nu-mi spun seara rugăciunile, va ieşi Diavolul din foc şi mă va lua”,

‘T5âcâ nu mănânc tot Ia masă, Mama v¥ pîeca şi mă vagărăsi şi nu va mai veni jniciodată înapoi .

“Dacă mă port frumos, toată lumea mă va iubi".

Aceasta este forma magică în care copiii mici îsi stochează propriile versiuni ale mesajelor din partea părinţilor. Deoarece aceste impresFi reprezintă fanteziile copilului despre implicaţiile mesajelor bafinfiror sai, ele sunt grupate laolaltă in moaei sub iorma conţinutului stării de Părinte a copilului. UIterior7"că~şî acfult, ml^torr^r’stâre^de Copil şi accesez aceste mesaje_ magice care formează Jjărinţele dmjjopiţul meu, Di. »""

Această versiune fantezistă despre părinte poate fi deseori mai amenințătoare decât părintele real. CÎuar şi atunci când părinţii fşfTubesc copilul şi acţionează îaţă 3FeTcSTpoT3e bine câpăffnţîT copiii foFîi pot percepe ca emiţători de mesaje deTfrucflve gen:

***-• vfeall'morTîmediaf!’’**

“Să nu te bucuri niciodată de nimic!”

“Tu nu trebuie să gândeşti!”

Pentru a reflecta această nuanţă de duritate, lui Pi i s-au atribuit o mulţime de porecle înfricoşătoare de către autorii AT de început. A fost numit Părintele-Vrăjitoare, Căpcăunul sau Părintele-Porc.

însă imaginaţia exagerată a copijului poate fi nu doar negativă, ci şi pozitivă. Părintele din Copil este de asemenea asociatei! Zâna cea bună sau Moş Crăciun. Din acest motiv noi preferăm sintagma UiP'Părinte Magic” pentruTT ~~ ” .....' ” - ~ ..... —

Beme a denurniTFi cu termenul de “ Electrod”. Acest lucru se referă la modul în care Copilul răspmicie'âproape comptHsfvTiTScSte’magrn^ tdjDr^6 mpensl sau^’3eâps5!-”

Adultul din Copil sau Micul Profesor " (Ai)

Ai, Adultul din Copil, este semnul distinctiv pentru întreaga .colecţie de strategii pe care copilul le are la dispoziţie pentru rezolvarea de probleme. Aceste strategii se modifică şi se dezvoltă pe măsură ce '"copilul'creşTeT Cercetătorii care lucrează "pe probleme de "dezvoltare a copilului au studîiTTn ‘'amănunţime aceste modificări. Este important să citim lucrările lor dacă dorim o înţelegere aprofundată a Adultului din Copil.

Ca şi copil mic, fireşte că eram interesat să verific lumea din jurul meu. Dar modul în care făceam acesTtucnfnS^^rapărat "logic" după aprecierile adulţilor. Mă bazam mai mult pe intuiţie şi impresii de moment. în acelaşi timp, învăţam lucruri noi cu mult mai rapicl decât o putea face orîcfTom 'matur. Această capacitate stocată i-a adus lui Ai numele alternativ de "Micul Profesor".

"în viaţa mea de adult pot încă să mă întorc la starea eului meu de Copil şi să accesez intuiţia şi creativitatea pe care le păstrez în Ai. .....

Copilul din Copil (Ci)

Jean, în vârstă de 6 ani, stă pe podea, foarte ocupată să citească cartea pe care tocmai a primit-o de la şcoală. Intră pisoiul. Jean îşi desprinde privirile de pe carte şi se întinde să-l mângâie. Dar pisoiul a avut o zi proastă, o zgârie pe Jean pe mână şi din rană ţâşneşte sângele.

în secunda următoare, gândirea de 6 ani a lui Jean e complet uitată. Se face ghem pe podea şi urletul ei. o aduce pe mama în goană din camera alăturată. Până când zgârietura nu e bandajată şi Mama n-a alinat-o, Jean e din nou bebeluş. Ca şi copil de şase ani, ea s-a întors în starea eului ei de Copil de la vârsta de un an.

Ca adult, Jean va păstra stocată în memorie această scenă. Dacă şi-o reaminteşte, ea va contacta în primul rând Adultul din starea de Copil a eului ei de 6 ani (când citea o carte). Apoi se va deplasa în Ci, Copilul timpuriu din Copil, pe măsură ce retrăieşte durerea şi panica de a fi fost zgâriată.

Copiii foarte mici experimentează lumea mai ales prin senzaţii corporale. Acestea vor forma maj5ritâtea amintirilor stocate în Copilul din Copil. Din acest motiv, Ci este uneori numit *CopUuT " Somatic.*

Aţi văzut vreodată seturile acelea de păpuşi ruseşti? Deşurubezi capacul păpuşii exterioare şi găseşti în interior o altă păpuşă mai mică. Apoi deşurubezi capacul celei de-a doua păpuşi şi vezi înăuntru o păpuşă şi mai mică. O deşurubezi şi pe asta şi....

Modelul de ordinul doi al Copilului este ceva similar. în structura Copilului meu de 6 ani, am un Copil anterior, să zicem de 3 ani. La rândul său, în interiorul acestuiâTam îin Copil şi mai timpuriu şi "tot aşa. Când desenăm diagrama modelului, de obicei nu desenăm amănunţit toate aceste detalii. însă, în mod special dacă eşti terapeut, ţine minte această particularitate. Adeseori e important să poţi urmări diferiKId varere'ăTeTxîpflulUf pTlfTcIrejun cti^^^ terapiei.

Punând laolaltă C2 cu imaginile pe care le-am format despre Adult şi Părinte, obţinem diagrama structurală completă de ordinul doi, prezentată în Figura 4.1.

Distincţia între structură şi funcţie

Pentru a folosi modelul stărilor eului în mod eficient, e nevoie să înţelegem clar diferenţa dintre structură şi funcţie. Confuzia dintre cele două a constituit multă vreme o problemă în dezvoltarea teoriei AT.

Totuşi, aceste diferenţe sunt uşor de înţeles. Ele provin dintr-un fapt simplu pe care-1 cunoaşteţi deja.

Modelul funcţional clasifică comportamentele observate, in timp ce modelul structural clasifică amiiiiirile şi strategiile stocate. ~~ ‘

—-' "Atata vreme "cât ţîîKffriîtrnte acest lucru, vom putea face cu uşurinţă distincţie între structură şi funcţie.

Unul dintre noi (VJ) a explicat mai amănunţit această diferenţă în 1976 într-un articol din *TA Journal*.[4] El scria:

"Beme a avut grijă în prezentările sale să facă diferenţa între diagramele funcţionale şi structurale. Cred că avea o bază logică solidă pentru a face acest lucru. Mulţi autori de azi încearcă să pună pe picior de egalitate aceste două categorii. Acest lucru e ca şi cum ai încerca să propui o egalitate între "roată "şi "rotaţie". Cele două categorii se referă la aspecte diferite ale realităţii. Cind analizăm stările eului, "structural" se referă la părţile componente ale personalităţii, în timp ce "funcţional" sau' descriptiv" se referă la moHulîncare personălîtâtea funcţioneaza la um anumit momentdaOn mod analog ne-am putea referi care e folositapentfQ amcaizi sau răcori o casirToţi privi pompa din punct de vedere "structural" şi studia diferitele ei componente cum ar fi compresorul,conducta de aer, termostatul etc. De asemenea, poţi analiza pompa din punct de vedere "funcţional sau "descriptiv"' şi poţi vorbi despre modul în care ea încălzeşte sau răcoreşte casa, transferând aerul dîntr-o parte în alta, folosind electricitatea etc. Acestea reprezintă descrieri ale modului în care întregul sistem funcţionează la un anumit moment dat".

Ori de câte ori doreşti să clarifici asemenea diferenţe, între structură şi funcţie, gândeşte-te la roată şi pompa de încălzire.

Cunoaşteţi şi un alt mod de a formula diferenţa:

STRUCTURA = "CE" = CONŢINUT
FUNCŢIE = "CUM" = PROCES

De ce este aşa de important să faci o diferenţiere corectă?

Ori de câte ori vorbim despre interacţiuni între oameni, trebuie să folosim modelul *functional* Modelul *structural* este adecvat atunci cand ne intereseaza ce se petrecere in interiorul individului.

Pentru a formula aceleaşi lucruri într-un limbaj tehnic: aspectele *interpersonale* ale muncii în AT necesită modelul_funcţionah Aspectele *intrapsihice* trebuiesc studiate cu âjutorul modelului structural.

în cartea de faţă, discuţia noastră despre "comunicare" din Partea a III a, se va referi aproape în exclusivitate la funcţie. Descrierea "scenariului de viaţă" din Partea a IV a se va baza în special pe structură.

Cand înă uit la tine, te ascult şi apreciez în ce stare anume a eului te afli, îmi pot face aprecierile numai cu ajutorul modelului funcţional. Poate te văd aplecându-ţi capul într-o parte, încreţindu-ţi Truntea şi vârand vârful degetul gură. Din aceste observaţii deduc că eşti în starea funcţională a eului de Copil Adaptat.

Nu exista un mod similar, în care să te pot observa şi să apreciez dacă eşti în "Micul Profesor"sau "provenind din Părintele-din-Părinte". Aceste denumiri definesc un set de amintiri şi nu seturi de comportamente. Numai dacă ascult *conţinutul* celor spuse de tine pot începe să-mi dâu seama de structura de ordinul doi.

Dacă vreau într-adevăr să cunosc conţinutul Micului tău Profesor sau a Părintelui-din-Părinte - mai degrabă *ce decat cum* - trebuie să fac oarecum o muncă de detectiv. In primul rând, trebuie să-ţi pur o muIţirne de intrebari. Imi folosesc de asemenea cunoştinţele generale despre diferite tipuri de personalitate şi despre modul în care se dezvoltă copiii.

In capitolul urmator vom trece in revista patru moduri ale lui Eric Beme de diagnosticare a stărilor eului şi le vom pune în legătură cu distincţia structură-funcţie.

Relaţia dintre structură şi funcţie

Este posibil ca două lucruri să fie *diferite* şi totuşi să fie *înrudite* unul cu celălalt. Acest lucru se aplică şi în cazul structură şi funcţie. E^denCFeiulTn'căre^ moment dat depinde în parte de setul de anuntiri şi strategii pe care le contactez intern. .....

Să presupunem că manifest un set de comportamente corespunzătoare părţii de Copil Adaptat negativ din punct de vedere funcţional al stărilor eului. Să spunem că stau ghemuit cu braţele şi picioarele strâns îndoite. Strâng din dinţi şi faţa mi se înroşeşte, iar pe frunte îmi curge sudoarea. Dar' te uiţi la mine, ce poţi spune din punct de vedere structural despre partea din starea eului pe caic probabil am contactat-o intern?

Se poate ghici cu destulă precizie că am nişte senzaţii corporale de genul celor care definesc Copilul Somatic, Ci. Şi se poate să fie aşa, dar poate accesez şi imagini interne ale căpcăunului înfricoşător sau o figură parentală de vrăjitoare pe care mi-am construit-o la vârsta de 3 ani şi am stocat-o pentru a-mi forma Pi.

De asemenea, poate reiau modul în care tatăl meu avea obiceiul să se încordeze şi să se înroşească când se simţea ameninţat ca şi copil. Dacă e aşa, înseamnă că accesez parte din propria mea stare de Părinte a eului, Copilul din Părintele Tatălui meu (C3 al Tatălui meu).

jiiciin câte ştiţi, s-ar putea^să fiu un bun actor şi să înscenez toată şarada. în vederea vreunui scop de om mare de care voi nu ştiţi nimic încă. Dacă e aşa, atunci este probabil să comut, în plan intern, între conţinutul Adultului meu" A2, şTliTMicul Profesor, Âj.

Să recapitulăm: când mă priveşti şi mă asculţi, poţi *observa* funcţia. Dar nu poţi decât *deduce* structura. .... >—■ ~ •

Capitolul 5
RECUNOAŞTEREA STĂRILOR EULUI

Eric Beme a prezentat patru moduri de recunoaştere a stărilor eului. El le-a numit:

Diagnozăcomportamenţală,
Diagnoză socială
Diagnoză istorică
Diagnoză fenomenologică. _

Beme a insistat asupra faptului că este recomandabil să folosim în acelaşi timp mai multe.modalităţi.- Pentru o diagnosticare completă trebuiesc folosite toate patru, în ordinea prezentată mai sus. Diagnoza comportamentală e cea mai important dintre cele patru. Celelalte trei servesc la verificarea celor 'constatate a n t e r i o r * * " v

Diagnoza comportamentală

In diagnoza comportamentală apreciezi în ce stare a eului se află o persoană prin observarea compOTTarfientulursău. Făcând acest lucru poţi vedea sau auzi: ....

cuvinte
tonuri
gesturi
posturi
expresii faciale.

Vei diagnostica starea funcţională a eului unei persoane observând mai multe din aceste elemente inâcelaşî timp. Sunt aceste' indicii diferite constant concordante unele cu altele?

DeTxempîti;să presupunem că mă vezi şezând drept pe scaunul meu. Corpul meu este echilibrat în mod egal în jurul unei linii mediane verticale. Ambele picioare sunt aşezate ferm pe podea. Din aceste indicii corporale poţi face o primă apreciere că am un comportament de Adult.

Priveşti faţa mea şi vezi că privirea mea e liniştită, muşchii mei faciali sunt relaxaţi. Când încep să vorbesc, auzi o voce uniformă. Acum ai nişte indicii concordante ale expresiei şi tonului vocii, care te ajută la confirmarea diagnosticului comportamental de Adult.

Nici unul din indici nu e eficient singur. Poate că stau acolo discutând despre filosofta modelului stărilor euîui.TTâcă ai nota cuvintele mele, ele ar părea de Adult. Dar, uitându-te la mine, observi că acum mi-am deplasat picioarele astfel încât vârfurile degetelor unuia s-au suprapus peste degetele celuilalt. Mi-am aplecat capul într-o parte. Cu degetele mâinii stângi, bat darabana pe braţul fotoliului. Indiciile date de gesturi şi postură îţi dau de ştire că cel mai probabil sunt în starea de Copil Adaptat, în ciuda cuvintelor mele de Adult.

Există "indicii standard"pentru stările eiilui?

In mod trud.jional, cărţile de AT prezintă tabele de indicii standard pentru diagnosticul comportament. De exemplu, un deget arătător care se mişcă e considerat ca reprezentând Părintele ' Normativ. O voce plângăreaţă se presupune că reprezintă Copilul Adaptat. Strigăte de "Uau!, Iuhu!" sunt considerate indicii pentru Copil Liber etc.

Dar trebuie să fim atenţi cu această idee de "indicii standard" în ceea ce priveşte natura fundamentală a modelului stărilor eului.

Tabelele de "indicii standard" se bazează pe sugestia că atunci când, de exemplu, sunt în Copil Adaptat mS~voi comporta *ca şi un copil* care se conformează cerinţelor părinţilor săi. La fel, în Părinte Grijuliu mă voi comporta *ca şi un părinte* care are grijă de un copil.

Dar modelul stărilor eului nu spune aşa ceva. Ce înseamnă când folosesc exact limbajul modelului?

Când spun " sunt în Copil", înseamnă că mă comport, gândesc şi simt ca şi copilul care am fost *eu* odată - nu ca *orice* copil. Când sunt "în Părinte Grijuliu", mă comport, gândesc şi simt aşa cum ~unul'din părinţiimei âTlcut^rrniTcâ^'pănnţii în "general".

Rezultă de aici că pentru o diagnosticare comportamentală validă a stării eului de Copil Adaptat, tu vei avea nevoie să ştîTcum arătam şi vorbeam *eu* în copilăria mea, când mă conformam părinţilor " mei. Pentru a mă recunoaşte în Părinte Grijuliu, ai fi avut nevoie să observi pe mama şi pe tatăl meu pe vremea când aveau grijă de mine, cu ani în urmă.

Setul de indicii comportamentale care definesc Copilul meu Adaptat sau Copilul Liber va fi jdiferiîcle al tau, joentru că noi am fost copii diferiţi. Deoarece am avut părinţi diferiţi, fiecare vom avea setul nostru unic de comportmente care să indice Părintele Normativ sau Grijuliu.

Asta înseamnă că tabelele cu "indicii standard" sunt inutile?

Din fericire, răspunsul e "nu". Există anumite tipuri de comportamente care sunt tipice pentru *copii în general*, atunci când se conformează părinţilor sau când se comportă spontan. Există comportamente pe care *părinţii în general* le vor manifesta deseori, când îşi dirijează sau au grijă de copuT lor. Deci, dacă noi căutăm aceste comportamente tipice, avem un punct de plecare util pentru "diagnosticarea stărilor funcţionale ale eului. Trebuie numai să fim conştienţi că e doar un punct de plecare.

Pentru a ne consolida diagnosticul trebuie să ajungem să cunoaştem persoana. în timp, putem întocmi o listă cu seturile ei unice de comportamente care semnalează modificări Se stărilor eului.

In această carte preferăm să nu oferim tabele de "indicii standard". Vă invităm în schimb să vă întocmiţi singuri unul.

• Ia o foaie mare de hârtie şi desenează pe ea 6 coloane verticale. Pune în prima coloană titlul - Indicii despre... Marchează celelalte coloane cu denumirile stărilor eului funcţional pe care le-am folosit în egogramă - PN, PG, A, CL, CA.

Intoarce-te la prima coloană. Imparte-o în cinci părţi egale cu următoarele titluri:

Cuvinte
Tonuri
Gesturi
Posturi
Expresii faciale

Trasează linii orizontale astfel încât în final să obţii 5 casete goale în josul fiecărei coloane. O casetă va corespunde la "Cuvinte", alta la "Tonuri" etc.

Ideea e să completezi fiecare coloană cu *propiile tale* indicii comportamentale.

Să luăm coloana Părinte Normativ. Introdu în ea indicii comportamentale pe care le manifeşti când imiţi modul în care părinţii tăi controlează sau comandă pe alţii. Gândeşte-te la situaţii tipice în care intri în PN. Poate acest lucru se întâmplă când ai o răspundere faţă de subordonaţi la serviciu. Dacă eşti părinte, ia în considerare comportamentele pe care le ai când spui copiilor tăi ce să facă.

Iată câteva exemple de elemente pe care eu personal le-aş putea introduce pentru mine în coloana PN.

Cuvinte: Nu fă! Opreşte-te. Fă! Fă aşa. Asta e bine. Asta e rău. Trebuie să ... N-ar trebui să...

Tonuri, profund, răsunător, aspru.

Gesturi: fluturarea mâinii drepte prin aer, proptitul degetelor împreună în formă de turlă, încrucişarea mâinilor în spatele capului.

Posturi: rezemat pe spate pe scaun, capul dat spre spate, privirea în jos în lungul nasului.

Expresii: colţurile gurii uşor trase în jos, sprâncenele ridicate.

S-ar putea să descoperi că unele din aceste indicii ţi se potrivesc şi ţie. Principalul e să întocmeşti o listă proprie. Fă-o acum.

Notează numai ceea ce oamenii pot vedea sau auzi. Nu interpreta. De exemplu, la expresii notează numai ceea ce pot oamenii vedea că faci cu faţa ta. Nu folosi cuvinte ca: „condescendent, autoritar, trufaş..." Acestea ar fi interpretări. Poate că uitându-te la mine şi ascultându-mi vocea, ai senzaţia într-adevăr că sunt autoritar. Dar această autoritate nu e ceva observabil. Este doar o interpretare pe care o faci tu în capul tău. Exersează iftouul ln~care conştientizezi ceea ce observi. Dacă apoi continui cu interpretarea observaţiilor, rămâi conştient ' de taptul că interpretarea e ceva total separat de ceea ce observi.

După ce al completat coloana pentru Părinte Normativ, completează în acelaşi mod celelalte coloane. Pentru Părinte Grijuliu, consemnează comportamentele pe care le manifeşti când imiţi modul în care părinţii tăi se îngrijesc de alţi oameni. Din nou, dacă tu însuţi eşti părinte, probabil că şi tu procedezi la fel o parte din timpul afectat îngrijirii copiilor tăi.

Pentru Copil Adaptat, notează indiciile comportamentale pe care le manifeşti când reiei modul de a te conforma regulilor impuse de alţi oameni pe când erai copil. Probabil că faci acest lucru când te conformezi regulilor întreprinderii, când vorbeşti cu şeful la serviciu etc.

Pentru Copil Liber, gândeşte-te la un moment recent când te-ai comportat ca şi copilul care ai fost cândva, neconformându-te unor reguli ale altora, dar nici respingându-le. Poate te dădeai cu patinele cu rotile, ţi-ai ascuns faţa şi-ai ţipat alunecând în jos pe pârtie. Poate erai la medic pentru un vaccin de rutină şi te-ai trezit deodată tremurând când asistenta ţi-a arătat acul.

Reaminteşte-ţi că diviziunile funcţionale din Părinte şi Copil se pot manifesta în moduri negative sau pozitive. Există comportamente pe care le manifeşti când presezi oamenii din starea de Părinte Normativ negativ? Vorbind cu şeful, ţi se întâmplă uneori să te târăşti spre el, dorindu-ţi să fie la sute de km de tine? Dacă da, în ce mod te-ai vedea sau auzi pe o înregistrare video în starea de Copil Adaptat negativ?

In coloana Adult, trece comportamentele pe care le manifeşti când acţionezi ca matur aici-şi-acum. Poate e vorba de o situaţie recentă când te aflai la serviciu, schimbând informaţii cu un coleg. Sau într-un magazin, unde cumpărai tot ce aveai pe lista de cumpărături. Poate citeai această carte şi aflai despre stările eului. Reaminteşte-ţi că starea de Adult a eului se referă atât la sentimente, cât si la gânduri de aici-şi-acum. De aceea comportamentele de Adult pot include exprimări aie emofnior în care sentimentele exprimate sunt reacţii' adecvate la situaţia prezentă. — —— ,

" Kezerva coloana Copil Liber pentru comportamente pe care le manifeşti când te comporţi ca şi cum ai fi din nou copil spontan şi nu adult spontan.»

Uneori, observând indiciile mele comportamentale, s-ar putea să fie nevoie să pui mai multe întrebări care să te ajute să apreciezi în care din stările eului meu se potriveşte mai bine un anumit comportament. Să presupunem că mă vezi şezând într-o poziţie dărâmată. Sunt aplecat înainte, cu capul în mâini. Colţurile gurii mele sunt trase în jos. Oftez profund şi ochii mei se umplu de lacrimi.

Din toate aceste indicii, deduci că eu îmi exprim tristeţea. Dar în ce stare a eului mă aflu? Poate tocmai am auzit că a murit o rudă apropiată? In acest caz, tristeţea mea ar fi un răspuns adecvat la aici-şi-acum, deci Adult. Sau poate mt-am reamintit ceva despre o pierdere pe care am sufent-o~îri copilărie şi în legătură cu care nu mi-am permis niciodată pana acum să fiu trist? In acest caz, exprimarea sentimentelor mele provine din Copil Liber. Ar mai exista posibilitatea ca eu să reiau un ţţiar de Copil Adaptat negativ, in care mă prăbuşesc şt rnâTntnstez, ca mod de ă manipula pe ceiUm jurul meu.

*" Pentru a veni în sprijinul evaluărilor făcute despre indiciile mele comportamentale, s-ar putea să doreşti să pui întrebări despre modul cum relaţionează alţii cu mine. Ai putea întreba despre istoricul meu şi cum erau părinţii mei. Ai putea explora ce sunt eu în stare să re-trâiesc din propria mea copilărie. •

• Deoarece urmează să analizăm celelalte 3 moduri de diagnosticare ale lui Berne, foloseşte-le pentru a verifica lista comportamentală pe care ai făcut-o pentru tine însuţi. Modifică lista sau adaugă ceva pe măsură ce afli. •

Diagnoză socială

Ideea care stă la baza diagnosticului social este că ceilalţi oameni vor relaţiona adesea cu mine dintr-o stare a eului complementară cu cea pe care o folosesc eu. De aceea, observând din ce stare a eului " reacţionează ei, pot verifica starea eului din care am venit euT

-= ue exemplu, daca mă adresez ţie din starea de Părinte a eului, şansele sunt ca tu să-mi răspunzi din starea de Copil. Dacă eu iniţiez comunicarea din starea de Adult, e probabil ca tu să-mi răspunzi tot din Adult. Iar (facă eu te abordez din starea de Copil Adaptat, s-ar putea să reacţionezi din starea de Părinte. ' — "

Astfel, dacă eu constat că oamenii par să-mi ofere adeseori răspunsuri din Copil, am motive să cred că mă adresez lor de obicei din starea de Părinte. Poate că am o funcţie de supraveghetor şi constat că cei supravegheaţi fie se „târăsc" în faţa mea, fie găsesc mijloace să saboteze în spatele meu. Ambele reacţii de acest gen provin din Copil Adaptat. Deci e posibil ca eu să mă comport cu ei ca Părinte Normativ în măsură mai mare decât mi-am imaginat. Dacă vreau să schimb această situaţie. -pot eoflsemna comportamentele de Părinte Normativ pe care le folosesc în situaţii de serviciu. Apoi pot experimenta înlocuirea lor cu - să zicem - comportamente de Adult. Reacţiile stărilor eului celor supravegheaţi de mine, ţaţa ae mine, îmi vor oten un diagnostic social privitor la Măsuţa în cate aur- TFuşll sa ma scmmp ţaţa de abordarea mea de Rarinte!

• Gândeşte-te la o ocazie recentă în care cineva părea să-ţi răspundă din starea de Copil. Ce indicii comportamentale a manifestat acea persoană pe care tu le-ai interpretat ca fiind din Copil?

Ai invitat tu la aceste răspunsuri acţionând de pe poziţia de Părinte Normativ sau Părinte Grijuliu? Dacă da, studiază-ţi lista cu indicii comportamentale şi alege elementele datorită cărora persoana cealaltă te-a văzut sau auzit ca Părinte.

Cum ai fi putut să-ti modifici nropriul comportament pentru a-i invifa să-ţi răspundă dintr-o altă stare a eului?

Repetă exerciţiul pentru ocazii recente când cineva a reacţionat ţaţă de"tlne din starea de Adult; de Părinte!"» ¹ ~ ’ --------

Diagnoza istorică

în diagnoza istorică punem întrebări despre modul în care era persoana ca şi copil. întrebăm despre ~părinţi şi figuri parentale. Acest lucru ne dă posiDintatea sa ne venncam impresiile despre stările funcţionale ale eului persoanei respective. De asemenea, ne oferă indicaţii despre structura stărilor -eului. *Diagnoza istorică se ocupă atât de proces, cât şi de conţinui.*

S-ar putea să te văd într-un grup aplecându-te înainte, cu faţa încruntată. Mâna ta e ridicată acoperindu-ţi faţa. Te aud spunând: "Sunt confuz. Nu pot gândi". Comportamental, apreciez că eşti în Copil Adaptat.

Pentm un diagnostic istoric voi întreba: "Cum te simţeai când erai copil şi cineva te punea să te gândeşti?" Sau poate spun "Acum pari un copil de 6 ani~Faci vreo legătură cu ceva din copilăria ta?" Poate-ţi aminteşti ceva de genul: "Da, lata avea obiceiul să mă pună sâ citesc şi apoi radea de mine pentru că nu pronunţam bine cuvintele. Aşa că am luat obiceiul să fac pe prostul ca să-i fac în ciudă."

Poate că în alt moment stai rezemat de speteaza scaunului. Dând capul pe spate, te uiţi în jos, în • lungul nasului spre vecina ta. îi spui: "Nu-i adevărat ce-ai spus. De fapt lucrurile stau aşa...". Poate că ea se apleacă, îşi coboară umerii şi ridică sprâncenele în genul unui Copil Adaptat. Acum deţin tot atâtea indicii comportamentale, cât şi sociale că tu eşti în Părinte Normativ. Pentru o verificare istorică aş putea întreba: "Rămâi o secundă în poziţia în care eşti. Stătea vreunul din părinţii tăi în această poziţie când îti spuneau cum stau lucrurile?" Poate tu vei izbucni în râs şi vei spune: "Da, din nou Tata".

Relatările tale îmi oferă astfel confirmarea diagnosticului meu comportamental. Văzându-te că manifeşti nişte seturi de comportamente pe care eu le-am considerat ca reprezentând starea de Copil Adaptat a eului tău, mi-am confirmat faptul că experienţa ta internă reprezintă o reluare a modului • în care tu reacţionai la prescrierile parentale în copilărie. Când, comportamental, manifeşti indicii Parentale, mă informezi că imiţi comportamentul unuia din părinţii tăi.

• Reia lista de indicii comportamentale personale pe care ţi-ai întocmit-o. Utilizează diagnoza istorică pentru a verifica indiciile pentru fiecare stare a eului.

în timp ce revezi indiciile pentru Părinte Normativ şi Părinte Grijuliu, află dacă îţi poţi aminti ce părinte sau figură parentală anume imiţi prin fiecare comportament. Care sunt gândurile şi sentimentele copiate care însoţesc acel comportament?

Pentru indiciile de Copil Adaptat şi Copil Liber, aminteşte-ţi situaţii din copilăria ta când te-ai comportat în ace'faşrntbd. laţi ani aveai 7 (Je gândeai şi simţeai la vremea aceea?

" Pentru Adult, verifică dacă comportamentele pe care le-ai consemnat nu sunt nici o reluare din copilăria ta şi nici un comportament parental pe care l-ai asimilat cu totul.

S-ar putea ca în acest moment să simţi dorinţa de a deplasa unele din indiciile tale comportamentale într-o altă coloană. De exemplu, unele din indiciile pe care le-ai consemnat prima dată la Adult s-ar putea dovedi a se potrivi mai bine la Copil Adaptat. •

Diagnoza fenomenologică

.Uneori pot să-mi retrăiesc trecutul în loc să mi-1 reamintesc doar. Beme scria că: "...validarea fenomenologică se petrece numai .. dacă individul e în stare să experimenteze întreaga stare a eului cu" întreaga intensitate şi foarte puţine variaţii".

Să presupunem că tocmai ţi-ai reamintit momentele când Tata te punea să citeşti şi pe urmă râdea de tine că ai pronunţat greşit cuvintele! Dacă eu aş lucra cu tine în terapie, te-aş invita să te reîntorci la acea scenă din copilărie. Poate că îl poţi aduce pe Tata în imaginaţie în faţa ta, să-i spui ceea ce n-ai putut să-i spui când aveai 6 ani. S-ar putea să descoperi că întâi te plângi Tatei. Poate apoi re-trăiesti o mânie furioasă şi începi să strigi "Nu e drept!" lovind pernuţa aşa cum ai ti vrut sâ-1 loveşti pe Tata. Tu şi cu mine putem stabili acum un diagnostic fenomenologic pentru o parte a conţinUTUlUi stării de copil a eului tau. ‘ —

" Berne a folosit aici termenul de "fenomenologic" într-un sens diferit de definiţia sa obişnuită de dicţionar. N-a explicat însă niciodată de ce a făcut acest lucru. Noi nu facem decât să consemnăm sensul tehnic, aşa cum a fost descris mai sus.

Diagnosticarea stărilor eului în practică

La modul ideal, ar trebui să folosim toate cele patru moduri de diagnosticare. însă în practică, acest lucru e adesea imposibil. în această situaţie diagnosticăm cât putem de bine.

Când folosim AT în scopuri organizaţionale, educaţionale sau de comunicare, sau pur şi simplu pentru a ne îmbunătăţi relaţiile de zi cu zi cu alţii, trebuie să ne bazăm în principal pe diagnoza comportamentală. Diagnoza socială ne sprijină într-o anumită măsură. Chiar şi în terapia AT, diagnoza comportamentală rămâne primai şi cea mai importantă modalitate de a recunoaşte stările eului.

• Pentru a-ţi dezvolta eficienţa în folosirea AT, exersează-ţi şi şlefuieşte-ţi continuu capacitatea de a-ţi diagnostica propriul comportament. Ne întoarcem mereu la tabelul cu indicii despre stările eului vostru personal şi îl revizuim mereu pe măsură ce sunteţi tot mai conştienţi de curente moditicâri ale starnor propnului eu. ’

Dacă dispui de dotare, înregistrează casete audio sau video cu tine însuţi, analizând indiciile stărilor eului minut cu minut. Fă referin la moairicarile iii **cuvinte,** tunul Vocii, semnalele **corpurale dacă** ai videu, comparându-le cu lucruri pe care le traiai intern. "

Fă-ţi obiceiul să efectuezi diagnoză comportamentală când comunici cu alţii. Fă-o la şedinţe sau la cursuri!~Sau când vorbeşti cu sotul/sotia. şeful, aneaiatu tăi. Înregistrează mouiiicanie de stare a eului ia ceiaiait tine personal. S-ar putea să fie greu la început Persevorează până când devine o a doua obişnuinţa.

Păstrează pentru tine analiza făcută până când te asiguri că celălalt vrea să afle despre ea.

Profită de orice şansă care se iveşte pentru a-ti contirma diagnosticul comportamental cu probe istorice sau *femrr&r&ţoQC£^Uar ta acest lucru cu alţii numai dacă în prealabil ai acordul lor explicit.* Cu cât faci mai multe verificări de acest fel, cu atât mai exact va deveni diagnosticul tău comportmental. »

Eul executiv şi cel real

Pentru simplificarea discuţiilor despre stările eului, până acum am presupus că o persoană se află într-o singură stare a eului la un anumit moment dat. In realitate, poziţia nu e chiar aşa de clară. E posibil ca cineva *să se comporte* într-un mod care se potriveşte unei stări a eului, dar el *să simtă că este* într-o' "alta stare a eului. "

De exemplu, imaginaţi-vă că sunt la lucru, discutând o sarcină de plan cu un coleg. în primele câteva minute ale discuţiei, toată atenţia mea e concentrată asupra sarcinii respective. Dacă îmi urmăreşti semnalele comportamentale, ar fi normal să apreciezi că mă aflu în Adult. Eu simt interior de asemenea că sunt în Adult - reacţionând la aici-şi-acum, schimbând şi evaluând informaţii.

Dar pe măsură ce discuţia se prelungeşte, încep să simt plictiseala. îmi spun în mintea mea: "Aş vrea să ies de aici, e aşa frumos afară - aş prefera să mă plimb la aer curat. Dar nu cred că pot...". Acum mă simt în Copil. Re-trăiesc momente din zilele de şcoală, când eram înăuntru, într-o clasă, plictisit de lecţie şi dorindu-mi să ies la joacă.

Deşi simt plictiseala, continui să-mi văd de treabă. Dacă-mi observi comportamentul mă vezi continuând să schimb informaţii. Astfel, la suprafaţă, continui să mă comport ca un Adult. însă comportamentul meu nu mai corespurKteTtrstăfeă'STllUl pe care o resimt eu in interior.

*" ""Pentru a descrie această situaţie, Eric Beme a sugerat o distincţie între *Eul executiv şi cel real.*[2]

Când o anume stare a eului dictează comportamentul unei persoane, spunem că acea stare *are putere executiva.*

Când o persoană se simte interior ca aflându-se într-o anumită stare, spunem că resimte acea stare a eului său ca pe *Eul său real.* ~ '

" De cele mai multe ori, starea eului cu putere executivă este resimţită şi ca Eu real. în exemplul de mai sus, când am început discuţia la lucru, aveam putere executivă în Adult şi în acelaşi timp resimţeam starea de Adult ca fiind Eul meu real.

Dar apoi, când am început să mă plictisesc, am transferat trăirea Eului meu real asupra stării de Copil a eului meu. Cu toate acestea, am continuat să mă comport într-un mod corespunzător stării de Adult. Astfel am menţinut puterea executivă în starea acestuia. .

Să presupunem că colegul meu de serviciu ar fi prelungit discuţia şi mai mult. Poate aş fi început să casc şi nu l-aş mai fi putut urmări. în timp ce el aştepta răspuns la una din afirmaţiile sale, eu m-aş fi înroşit şi aş fi spus "Scuze. Mă tem că nu te-am urmărit". Acum am puterea executivă în starea de Copil şi resimt Copilul ca stare reală a Eului.

• Găseşte cel puţin alte trei exemple care să ilustreze situaţii în care cineva manifestă putere executivă într-o stare a eului, resimţind însă o altă stare ca fund hui său real. " '

Iţi aminteşti un exemplu de acest fel din experienţa personală din ultima săptămână? •

Incongruenţa

Această diferenţiere între Eul executiv şi cel real ridică firește probleme suplimentare pentru diagnosticarea stărilor eului. Deoarece starea eului cu putere executivă este cea care determină comportamentul, e de aşteptat ca indiciile comportamentale ale unei persoane sa tnaice acea stare a eului. Atâta timp cât aceasta stare a eului este resimţită şi ca Eu real, diagnosticul tău comportamental iţi va oieri o imagine exacta a trăirilor interioare !Il5 persoane'

---------- Dai ce se lhtâmpla aaca apoi persoana trece într-o stare a eului diferită ca şi Eu real, menţinaridu-şi in acelaşi timp puterea executivă în starea iniţială a eului? Cum poţi detecta acest lucru folosind diagnosticul comportamental?

Realitatea*e ca uneori nu poţi detecta acest lucru. Mai ales în momente când comportamentul general al persoanei este relativ Inactiv. De exemplu, poţi să mâ Vezi şezând şl ascultând o conferinţă. ' Stau drept, nu mă prea mişc şi nu spun nimic. La prima vedere, poţi presupune, analizându-mă comportamental, că sunt în starea de Adult. Dar în interior aş putea fi într-o stare de visare cu ochii deschişi, a Copilului. Fără o investigare ulterioară, nu ai cum să-ţi dai seama de acest lucru.

Totuşi, de cele mai multe ori, o persoană prezintă indicii comportamentale care să arate ce se petrece. Vei realiza că, atunci când cineva are putere executivă într-o stare a eului diferită de cea pe care o resimte ca Eu real, apare o discrepanţa intre comportamentul sau şi trăirea sa interioară. La suprafaţă, acest lucru se manifestă de obicei în modul următor: semnalele comportamenlâle T5fe~mai ""evidente vor indica starea eului care are putere executivă. Dar în acelaşi timp, el se va manifesta şi alte ""semnale diferite, mai subtile, care nu concordă cu celeaie starn eutui executiv. în schimb, coiespuud stării eului pe care persoana o resimte ca fcu real. ------ '

In limbaj tehnic, spunem că comportamentul său manifestă *incongruenţă.*

Când aveam discuţia cu colegul la serviciu, comportamentele mele cele mai evidente corespundeau stării executive a eului meu, adică Adult. Dar dacă m-ai fi privit şi ascultat cu mare atenţie, ai fi observat nişte schimbări în momentul când am început să mă plictisesc şi am trecut în starea de Copil ca şi Eu Real. Până în acel moment intensitatea vocii mele a variat în mod observabil la fiecare propoziţie. Acum a devenit monotonă. Privirea mea, care până atunci se deplasase regulat de la documentul de lucru la faţa colegului meu, acum nu mai era focalizată, se menţinea asupra unui punct fix de pe masă. Asemenea incongruenţe te-ar fi putut ajuta să realizezi că am deplasat Eul meu real din Adult în Copil."

Recunoaşterea incongruităţii este una din abilităţile cele mai importante ne care ti le poţi dezvoltă ca utilizator de AT. Vom reveni asupra acestui subiect în Capitolul 7 când vom discuta despre tranzacţii.

Teoria energiei a lui Berne

Eric Berne a dezvoltat o explicaţie teoretică a ceea ce se întâmplă când deplasăm puterea executivă şi trăirea senzaţiei de Eu real de la o stare la alta a eului. Obiectivul acestei cărţi nu este să discute această teorie în amănunt. O vom schiţa doar în acest subcapitol şi, dacă doriţi, puteţi s-o aprofundaţi citind lista de referinţe.

Berne s-a inspirat de la Freud când a creat ipoteza conceptului de energie psihică sau *cathexis.* El a sugerat că acestă energie există sub trei forme: *legată, nelegată* şi *liberă.* Termenul adiţional de "cathexis activ" se aplică unei însumări de cathexis liberă şi nelegată.

Pentru a ilustra diferenţa între aceste trei forme de cathexis, Berne a folosit metafora maimuţei în copac. Când maimuţa stă pe o creangă înaltă, posedă energie *potenţială* - energia care s-ar degaja dacă maimuţa ar cădea. Această energie este asemănătoare cu cathexis legată.

Dacă maimuţa cade de pe creangă, energia potenţială este eliberată sub formă de energie *cinetică.* Aceasta explică natura cathexis nelegate.

Însă maimuţa e un organism viu. Mai degrabă decât să cadă de pe creangă, ar putea să-şi exercite opţiunea de a sări jos. Berne sugerează că această folosire voluntară a energiei este asemănătoare cu cathexis noerâ.

"Fiecare stare a eu ca având o graniţă. Cathexis liberă se poate mişca cu uşurinţă între o stare a eului şi alta trecând peste aceste graniţe. In plus, fiecare stare a eului deţine o ' anumită cantitate ae energie care-şi are sediul In interiorul graniţelor sale. Dacă acea energie nu este utilizată la un anumit moment, ea corespunde cu catfiexis legată. Când enereia existentă începe să fie folosită, cathexis legată se transformă în cathexis neleeată.

De exemplu, când am început discuţia la serviciu, eu foloseam activ acea energie care-şi are sediul în starea mea de Adult. în acea stare a eului, cathexis era nelegată. îndreptându-mi atenţia asupra sarcinii de lucru, am deplasat de asemenea cathexis liberă în Adult.

în scena din exemplul nostru, eu *aş fi putut* folosi un anume fel de energie existent între graniţele stării de Părinte a eului meu. De exemplu, aş fi putut începe să reiau în sinea mea aprecieri Parentale privitor la faptul dacă lucrez sau nu destul de serios. însă n-am procedat aşa. Cathexis dintre graniţele stării de Părinte a eului meu a rămas nelegată.

Berne a presupus că o stare a eului preia puterea executivă când ea este aceea în care suma de cathexis nelegată şi liberă (adică cathexis activă) este maximă la un anumit moment. Starea eului "^TesrmTţRTca Eu real va fi cea care la un anumit moment însumează cea mai mare cantitate de cnlhcxis. noerâ.

La începutul discuţiei de la serviciu aveam putere executivă în Adult şi de asemenea resimţeam Adultul ca Eu real. Putem deci deduce că aveam în Adult la acest moment cantitatea maximă de cathexis activă *şi* de cathexis liberă.

Când am început să dau atenţie faptului că mă simt plictisit, am deplasat o oarecare cantitate de cathexis liberă spre Copil. Am continuat să fac acest lucru până când această stare a eului a ajuns să conţină mai multă cathexis liberă decât starea de Adult sau Părinte. In acest moment am început să resimt starea de Copil ca pe Eul meu real. Dar mi-am păstrat puterea executivă în Adult, arătând astfel că maximum de cathexis activă era încă în starea de Adult.

Dacă discuţia ar mai fi continuat mult, s-ar fi putut să eliberez tot mai mult din energia fixă localizată în Copil până când, în cele din urmă, acea stare a eului ar fi adunat mai multă cathexis activă decât starea de Adult şi astfel ar fi preluat puterea executivă.

Vă veţi da seama că e posibil ca uneori o persoană să aibă o oarecare cantitate de cathexis activă în *toate trei* stările eului în acelaşi timp. De exemplu, aş putea continua să păstrez putere executivă în Adult, schimbând informaţii tehnice cu colegul meu. In acelaşi timp aş putea elibera nişte cathexis din Părinte şi să încep să-mi fac în sinea mea autocritica pentm că nu înţeleg destul de bine acea sarcină. Tot în acelaşi timp, aş putea elibera nişte cathexis din Copil şi să încep să mă simt ruşinat că nu m-am conformat acelor cerinţe Parentale.

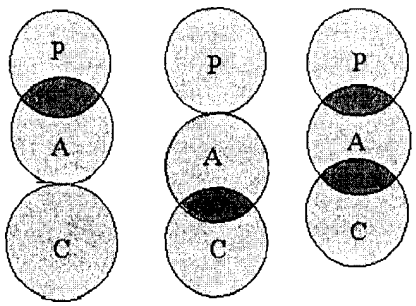
Dacă la prima vedere expunerea teoretică din acest subcapitol a părut greoaie, nu vă îngrijoraţi. Dacă te interesează problemele teoretice, poţi urmări în continuare tratarea mai amănunţită a acestei teme în scrierile lui Beme şi a altor teoreticieni. Dacă teoria nu te preocupă în mod deosebit, sari pur şi simplu peste partea aceasta, nu e esenţială pentru înţelegerea altor lucruri din această carte.

Capitolul 6
PATOLOGIA STRUCTURALĂ

Până acum am presupus că putem întotdeauna distinge cu claritate ce conţine o stare a eului comparativ cu alta. De asemenea, am presupus că oamenii pot trece după bunul plac la diferite stări ale eului. Dar ce se întâmplă când conţinutul a două stări ale eului se amestecă? Sau dacă o persoană nu poate intra sau ieşi dintr-o anumită stare a eului? Eric Beme a denumit aceste două probleme *contaminare* şi *excludere.* împreună ele formează obiectul *patologiei structurale*.[1]

Contaminarea

Uneori pot confunda o parte din conţinutul stărilor de Părinte sau Copil ale eului meu cu conţinutul stării de Adult. Când se întâmplă acest lucru spunem că Adultul meu e *contaminat.*



a) Contaminare din Părinte b) Contaminare din Copil c) Contaminare dublă

Figura 6.1. Contaminarea

Este ca şi cum o stare a eului ar invada graniţele alteia. Pe diagrama stărilor eului, reprezentăm acest lucru prin cercuri care se suprapun şi printr-o haşurare a suprapunerii. Zona haşurată reprezintă contaminarea.

Figura 6.1.a prezintă conţinutul dintr-o stare de Părinte invadând Adultul, o *contaminare din Părinte.* Figura 6.1 .b prezintă o *contaminare din Copil.* Figura 6.1.c prezintă o *dublă contaminare*, atât Părintele cât şi Copilul suprapunându-se peste Adult.

Contaminarea din Părinte

Mă găsesc în contaminare din Părinte când confund lozincile Parentale cu realitatea Adultului. Acestea sunt credinţe învăţate, luate drept fapte reale. Beme le-a numit *prejudecăţi.* De exemplu: "Toţi scoţienii sunt meschini", "Negrii sunt leneşi", "Albii exploatează", "Lumea e un loc rău", "Nu poţi avea încredere în oameni", "Dacă nu reuşeşti de la început, încearcă, şi iar încearcă".

Dacă cred că o asemenea afirmaţie exprimă realitatea, mă găsesc în contaminare.

Când cineva vorbeşte despre sine şi spune "tu" în loc de "eu", probabil că conţinutul a ceea ce urmează este contaminat din Părinte. De exemplu, Madge îşi povesteşte viaţa:

"Păi, oricum trebuie să mergi mai departe orice ar fi, nu? Şi nu poţi lăsa pe nimeni să-ţi cunoască sentimentele". Există probabilitatea ca Madge să fi învăţat aceste sloganuri de la părinţii ei. Probabil ei chiar credeau că aceste afirmaţii exprimă realitatea.

Contaminare din Copil

Când mă aflu în contaminare din Copil, îmi umbresc gândirea matură cu credinţe din copilărie. Acestea sunt fantezii, evocate prin sentimente, luate drept realităţi. Să presupunem că plec de la o petrecere şi aud nişte oameni râzând în timp ce ies pe uşă. îmi spun în sinea mea: "Râd de mine pe la spate".

în acel moment, retrăiesc momentul din copilărie, când am decis în sinea mea: "Ceva nu e în regulă cu mine. Toată lumea ştie ce, în afară de mine. Dar nimeni nu-mi spune".

Nu sunt conştient de faptul că am de a face cu o re-trăire. într-o contaminare confund acea situaţie din copilărie cu realitatea din viaţa mea de adult.

Dacă aş vrea, aş putea să mă întorc în încăpere şi să verific dacă petrecăreţii chiar râdeau de mine. Dacă ei răspund cinstit "nu", poate aş putea ieşi din contaminare. Dacă aş face asta, aş separa aprecierile mele de Adult asupra situaţiei prezente, de imaginele mele învechite despre lume din starea de Copil. Mi-aş da putea da seama că oamenii din cameră râdeau de o glumă care n-avea nici o legătură cu mine. Poate mi-aş aminti momentele din copilărie când eram tachinat, dar acum le-aş identifica ca pe ceva aparţinând trecutului.

Să presupunem chiar că oamenii de acolo s-au distrat foarte bine pe socoteala mea. Aş putea ieşi din contaminare şi spunându-mi conştient "Ei şi ? Dacă ei au chef să râdă de mine, treaba lor! Eu tot OK sunt".

Dar s-ar putea să nu fiu pregătit chiar în acea zi să ies din starea de contaminare din Copil. în acest caz, când petrecăreţii îmi spun "Nu râdeam de tine", îmi spun în sinea mea "Aş! Pun pariu că acum mint numai pentru a fi amabili!"

Beme a folosit uneori cuvântul *delusion (mistificare)* pentru a descrie genul de credinţe care apar de obicei în contaminările din Copil. Câteva asemenea mistificări obişnuite sunt: "Nu sunt bun la ortografie, aritmetică, limbi străine", "Oamenii nu mă plac", "Ceva nu e în regulă cu mine", "M-am născut gras", "Nu mă pot lăsa de fumat".

Atunci când conţinutul contaminării din Copil datează dintr-o perioadă foarte timpurie, mistificarea poate fi mai bizară. Acest lucru e mai probabil când copilăria persoanei a fost plină de evenimente traumatice: "Eu omor oameni numai prin simpla mea prezenţă", "Dacă mor, atunci mama mă va iubi", "Oamenii încearcă să mă ucidă cu raze cosmice".

Dublă contaminare

Dubla contaminare se produce când o persoană reia un slogan Parental, îl acceptă cu o credinţă de Copil, şi le confundă apoi pe amândouă cu realitatea. De exemplu:

(P) "Nu poţi avea încredere în oameni" combinat cu:

(C) "Nu pot avea încredere în nimeni, niciodată". Sau:

(P) " Copiii trebuie văzuţi, nu şi auziţi" combinat cu:

(C) "Ca să mă descurc în lume, trebuie să tac din gură".

Unii autori AT moderni consideră că toate contaminările sunt duble. Pentru ei, conţinutul unei duble contaminări constă în totalitatea credinţelor învechite şi deformate pe care o persoană le are în legătură cu sine, alţi oameni şi lume în general. în limbaj AT, acestea sunt *convingeri de scenariu.* [2]

• Ia o foaie de hârtie şi scrie pe ea "Sunt genul de persoană care ...", apoi acordă-ţi două minute pentru a nota oricâte moduri de a termina propoziţia îţi vin în minte.

După cele două minute relaxează-te, respiră şi priveşte o vreme prin cameră. Facilitează-ţi intrarea în Adult stând pe scaun cu spatele drept şi cu tălpile bine lipite de pământ. Citeşte ce ai scris. Pentru fiecare din afirmaţiile făcute, verifică dacă este o afirmaţie conformă cu realitatea sau reprezintă o contaminare din Copil.

Dacă decizi că vreo afirmaţie despre tine provine dintr-o contaminare din Copil, gândeşte-te care ar fi corespondentul ei din realitate. Elimină cuvintele contaminate din Copil şi actualizează-le în limbaj de Adult. De exemplu, dacă ai notat: "Sunt genul de persoană care nu se înţelege cu alţi oameni", taie şi scrie în loc: "Sunt inteligent şi prietenos şi mă înţeleg foarte bine cu oamenii".

Refă toate afirmaţiile contaminate din Copil în acest mod.

Acum ia altă foaie de hârtie. Rezervă două minute pentru a nota toate sloganurile şi credinţele pe care îţi aminteşti că le-ai auzit de la părinţii tăi şi de la figurile parentale.

Revino în starea de Adult de mai înainte. Uite-te peste lista ta cu sloganuri şi convingeri Parentale. Verifică care din ele sunt afirmaţii despre realitate şi care contaminări din Părinte.

Dacă există vreuna pe care decizi că vrei s-o modifici pentru a fi în conformitate cu realitatea unui adult, tai-o şi înlocuieşte-o cu o nouă versiune. De exemplu, ai putea elimina: "Dacă nu reuşeşti de la început, încearcă şi iar încearcă" pentru a scrie în loc: "Dacă nu reuşeşti de la început, fă altceva, astfel încât să reuşeşti".

Acest exerciţiu este amuzant şi util. II poţi face în orice moment de răgaz. •

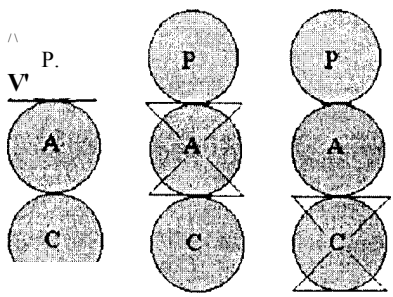
Excluderea

Beme sugerează că uneori o persoană îşi poate lăsa deoparte una sau mai multe stări ale eului. El numeşte acest lucru *excludere.*

Figurile 6.2.a - 6.2.c prezintă trei posibilităţi de excludere a unei stări a eului. în diagramă reprezentăm starea exclusă a eului prin barare şi separare cu o linie de cercurile alăturate.

Oamenii care *exclud Părintele* vor opera fără reguli de-a gata despre lume. în schimb, ei îşi fac noile lor reguli în orice nouă situaţie. Folosesc cu succes intuiţia din Micul Profesor pentru a sesiza ce se petrece în jurul lor. Pot fi politicieni, funcţionari superiori de succes ori capi ai Mafiei.

Dacă îmi *exclud Adultul,* îmi blochez capacitatea de matur de a testa realitatea. în schimb, aud doar un dialog interior Părinte - Copil. Acţiunile, sentimentele şi gândurile care rezultă vor reflecta această luptă permanentă. Deoarece nu folosesc pe deplin capacităţile mele de Adult de testare a realităţii, gândurile şi acţiunile mele pot deveni de-a dreptul ciudate şi există posibilitatea de a fi diagnosticat drept psihotic.



a. Părinte exclus b. Adult exclus c. Copil exclus

Figura 6.2. Excluderea

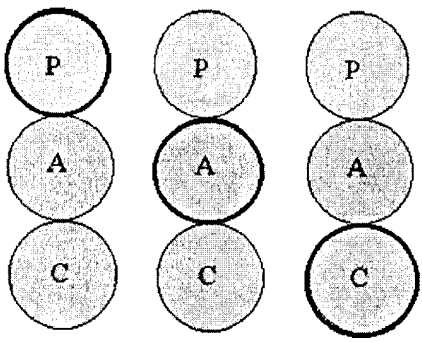
Cineva care *exclude Copilul* va îndepărta toate amintirile păstrate din propria copilărie. întrebat "Cum era când erai copil?", va răspunde "Nu mai ştiu. Nu-mi amintesc nimic despre asta". Când exprimăm sentimente de oameni maturi, deseori suntem în starea de Copil a eului. De aceea, persoana cu Copilul exclus e deseori privită ca o persoană "rece", "fără inimă", "numai cu creier".

Dacă sunt excluse două din cele trei stări ale eului, cea rămasă în stare de funcţionare e numită *constantă* sau *care exclude.* în imagine este reprezentată sub formă de cerc îngroşat. Figura 6.3.a - 6.3.c prezintă cele trei posibilităţi.

O persoană cu *constanta Părinte* va trata lumea numai prin accesarea unui set de reguli Parentale. întrebată "Cum crezi că am putea dezvolta acest plan?", ar putea răspunde: "Cred că e un plan bun. Lasă-l aşa cum e, asta zic eu". Ca răspuns la "Cum te simţi?", răspunsul ei ar fi ceva de genul "în asemenea vremuri trebuie să-ţi păstrezi calmul, nu?"

După Beme, cineva cu *constanta Adult* "nu poate participa la vreo distracţie". Funcţionează aproape numai ca "planificator, colector şi prelucrător de date".[3]

Cineva cu *constanta Copil* se va comporta, va gândi şi va simţi ca şi cum ar fi încă în copilărie. Când se iveşte vreo problemă, foloseşte strategia escaladării sentimentelor. Elimină atât testarea matură a realităţii, cât şi seturile de reguli Parentale. E de aşteptat ca o asemenea persoană să fie percepută de alţii drept "imatură" sau "isterică".



a. Părinte constant (care exclude) b. Adult constant (care exclude) c. Copil constant (care exclude)

Figura 6.3. Stări ale eului constante (care exclud)

Excluderea nu e niciodată totală. în schimb, este caracteristică unei anumite situaţii. De exemplu, dacă spunem despre cineva că "are Copilul exclus" vrem să spunem de fapt că intră foarte rar în starea de Copil a eului, cu excepţia unor situaţii speciale.

Oamenii nu .pot funcţiona fără să aibă ceva din starea de Copil. Ei nu pot funcţiona în afara instituţiilor psihiatrice fără ceva din Adult. Şi nu se descurcă prea bine în societate fără a avea ceva din starea de Părinte.

PARTEA a IlI-a
COMUNICARE
Tranzacţii, stroke-uri şi structurarea timpului

Capitolul 7
TRANZACŢII

Stai şi citeşti această carte. Eu intru în cameră şi spun: "Salut". Tu ridici ochii şi spui: "Salut". Tocmai am finalizat o *tranzacţie* simplă.

O tranzacţie are loc atunci eu îţi ofer o formă de comunicare, iar tu îmi răspunzi. în limbaj formal, iniţierea comunicării poartă numele de *stimul.* Replica se numeşte *răspuns.*

De aici rezultă definiţia formală a unei tranzacţii: *un stimul tranzacţional plus un răspuns tranzacţional.* Beme a considerat tranzacţia ca fiind "unitatea de bază a discursului social".

Tu şi cu mine putem continua conversaţia. Ca răspuns la "Salut", eu aş fi putut întreba "Ai avut o zi bună?" Iar tu ai fi putut răspunde la rândul tău ceva. Acum avem un lanţ de tranzacţii. Răspunsul la fiecare din ele serveşte drept stimul pentru următoarea. Comunicarea între oameni ia întotdeauna forma unor asemenea lanţuri de tranzacţii.

în *analiza tranzacţiilor,* folosim modelul stărilor eului pentru a explica ce se întâmplă în timpul acestui proces de comunicare. [1]

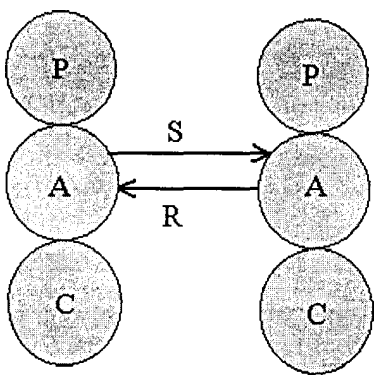


Figura 7. 1. Tranzacţie complementară Adult - Adult

Tranzacţii complementare

Eu te întreb “Cât e ceasul?”. Tu-mi răspunzi “E ora unu”. Am făcut un schimb de informaţii aici-şi-acum. Cuvintele noastre sunt de Adult. Tonul vocii şi semnalele corporale confirmă starea de Adult a eului.

Figura 7.1. ilustrează această tranzacţie Adult - Adult. Săgeţile arată direcţia fiecărei comunicări. In limbaj formal, aceste săgeţi sunt numite *vectori.* “Stimul” se notează cu S, iar “răspuns” cu R.

Când am solicitat informaţia eram în stare de Adult. Ilustrăm acest lucru prin vectorul S care porneşte din cercul Adult al diagramei mele PAC. Comunicarea mea era destinată eului tău Adult. Deci vectorul ajunge în Adultul din diagrama ta.

Cu răspunsul tău concret, tu ai pornit de asemenea din Adult şi te aşteptai ca eu să primesc informaţia în Adultul meu. Deci vectorul R revine de la cercul tău Adult spre al meu.

Aceasta este ilustrarea unui tip de *tranzacţie complementară.* Definim o asemenea tranzacţie după cum urmează:

O tranzacţie complementară este aceea în care vectorii tranzacţionali sunt paraleli, iar starea eului adresată este şi cea care răspunde. Verificaţi în ce măsură se aplică această definiţie la tranzacţia Adult - Adult din exemplul nostru. Deoarece vectorii dintr-o tranzacţie complementară sunt întotdeauna paraleli într-o diagramă, ea se mai numeşte şi *tranzacţie paralelă.*

Figura 7.2. prezintă un alt tip de tranzacţie complementară. De data acesta ea angajează stările de Părinte şi Copil.

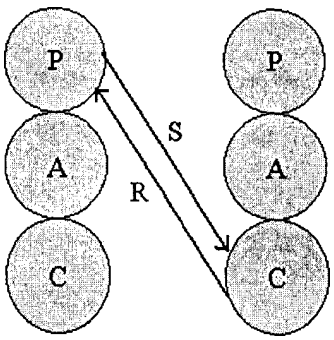


Figura 7.2. Tranzacţie complementară P—> C, C —> P

Patronul ridică ochii când funcţionarul intră pe uşă cu o întârziere de 10 minute. Deplasându-se în Părinte, patronul ii mustra: *"iar* ai întârziat ! Aşa nu mat merge 1" Făcându-Sti mic şi roşifld Ifl Starea' de Copil, funcţionarul şopteşte: “îmi pare rău. Voi încerca să nu se mai repete.' “

' Prin mustrarea sa Parentală, patronul **iiuenţlunemă** cir stimulul său să-fie auzit de Copilul funcţionarului. Astfel, vectorul S porneşte din cercul său Părinte şi se îndreaptă spie’cdlcltll Copil-al funcţionarului. Cu siguranţă funcţionarul va intra într-adevăr în starea de Copil a eului. Scuza lui şoptită este des*tmată stării de Părinte a patronului. Acest lucru este sugerat de poZlţlU VdCtbruluT R.

Vei vedea că şi acest exemplu corespunde definiţiei unei tranzacţii complementarei

• Alte două posibilităţi de tranzacţii complementare sunt Părinte - Părinte şi Copil - Copil. Continuă şi desenează o diagramă tranzacţională pentru fiecare din ele. Gândeşte-te la cuvinte care să se potrivească stimulului şi răspunsului pentru fiecare din ele. •

Putem efectua o analiză mai detaliată a tranzacţiilor folosind modelul funcţional. De exemplu:

Bob (prăbuşit în scaun): "Vai, ce obosit sunt ! Mi-ar plăcea să mă freci puţin pe spate, vrei ?"

June (ton cald, zâmbeşte, deschide braţele): "Sigur că da".

Tranzacţia lor e complementară. Stimulul e CL spre PG şi răspunsul vine înapoi din PG spre CL (Figura 7.3.)

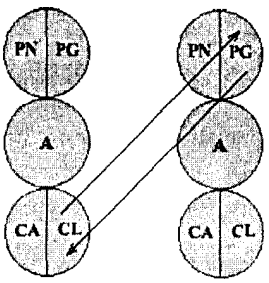


Figura 7.3. Tranzacţie complementară CL —> PG, PG —> CL

Prima regulă a comunicării

0 tranzacţie complementară are un element previzibil în ea. Cerându-ţi informaţia despre oră, mă aşteptam ca tu >ă-mi răspunzi din Adult, ceea ce ai şi făcut. Când patronul l-a certat pe angajat, aştepta o scuză din starea de Copil şi a primit-o.

O conversaţie poate consta dintr-un lanţ de tranzacţii complementare. Dacă e aşa, întregul lanţ va da senzaţia că urmează să se întâmple ceva previzibil.

Patronul: "Mă aşteptam să regreţi! Se întâmplă a treia oară săptămâna asta!"

Angajatul (tânguitor): "Am spus că regret, şefu'. Cu toate acestea, am fost blocat în trafic".

Patronul: "Hai! Nu-mi spune mie poveşti dintr-astea! Să fi plecat mai devreme ..."

Un schimb de acest gen poate continua la infinit, până când partenerii se calmează sau se hotărăsc să facă altceva.

Această situaţie se poate rezuma în *prima regulă a comunicării:*

Atâta timp cât tranzacţiile rămân complementare, comunicarea poate continua la infinit.

Observaţi că n-am spus "va continua", ci "poate continua". Evident că orice conversaţie se încheie după un timp. Dar atâta vreme cât conversaţiile rămân complementare, nu există nimic îi, procesul de comunicare care să întrerupă curgerea lină de stimuli şi răspunsuri.

• Creaţi o conversaţie imaginară constând dintr-un lanţ de tranzacţii complementare Adult - Adult. Reluaţi , pentru Părinte - Părinte şi Copil - Copil. Asiguraţi-vă că fiecare din ele respectă prima regulă a comunicării.

Dacă lucrezi într-un grup, formaţi perechi şi interpretaţi pe roluri fiecare schimb de replici Vedeţi cât timp puteţi menţine lanţul de tranzacţii paralele. •

Tranzacţii încrucişate

Eu te întreb "Cât e ora?". Tu te ridici în picioare, te înroşeşti la faţă şi strigi: "Ora! Ora! Nu mă întreba pe mine despre ora! *tar* ai Întârziat! Uncie te crezi: " ~ ■

Acesta nu e răspunsul tău de Adult pe care l-am solicitat prin întrebarea mea din Adult. In loc dc acest răspuns, tu te-ai deplasat intr-o stare a eulut de părinte tunos. Prin admonestarea ta, măTîtViţi--------- ies din starea mea de Adult Şl 5â tred ift Stătea' uc copil. In figura 7.4. avem diagrama sclumpuf ' "nostru de replici. ---------- ---------- .'

Este un exemplu de *tranzacţie încrucişată.* Se numeşte astfel pentru că vectorii din diagrama de acest tip de tranzacţie de obicei se încrucişează.

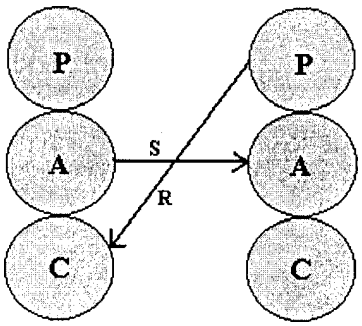


Figura 7.4. Tranzacţie încrucişată A —> A, P —> C

Termenul 'încrucişată" se potriveşte şi pentru descrierea senzaţiei pe care o dă acest gen de schimburi. Când tu treci peste linia tranzacţiei noastre urlând la mine, mă simt de parcă tu ai fi tăiat (încrucişat) cursul comunicam noastre-! "" ---------- ----- --------" ---------"

In limbaj formal, *o tranzacţie încrucişată este aceea în care vectorii tranzacţionali nu sunt paraleli, sau în care starea eului adresată nu este aceeaşi cu cea care răspunde.*

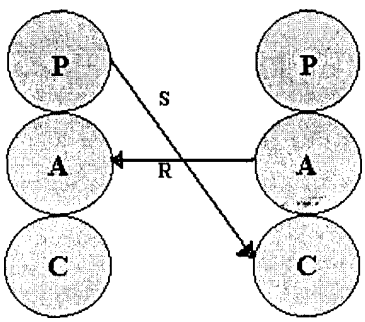


Figura 7.5. Tranzacţie încrucişată P —> C, A —>A

Să reluăm scena dintre patron şi funcţionarul întârziat. Funcţionarul intră, iar patronul îl mustră Parental. Dar, in loc să se taca mic şi să se scuze, funcţionarul priveşte pe şef ca de lâ egăl ta'Bgal. Ii răspunde cu o voce neutra: J1imi qau seama că eşti furios. Înţeleg de ce te simţi aşa. Spune-mi, te roţţ, ce doreşti să tac acum în legătură cu astaJ. ' " ' ' ~

iii a întretăiat stimulul *r* — Li al patronului cu un răspuns A - A. Le putem vedea în Figura 7.5. încă o dată, răspunsul întretaie cursul comunicării pe care o aştepta persoana care trimisese stimulul.

Uneori e nevoie să folosim modelul funcţional detaliat pentru a ne da seama dacă o tranzacţie e încrucişată sau nu. De exemplu:

L

Bob (prăbuşindu-se în scaun): "Vai, ce obosit sunt! Mi-ar plăcea să mă freci puţin pe spate, vrei?"

June (cu voce aspră, încruntată, se uită de sus la el): "Eşti nebun! Tu crezi că am timp de aşa ceva ?"

Ea replică la stimulul C - P al lui Bob cu un răspuns P - C. într-un model de ordinul I, tranzacţia ar putea părea paralelă, dar dă senzaţia de încrucişare. Natura acestei încrucişări apare în Figura 7. 6. June a replicat din PN, nu din PG. Ea se adresează stării de CA nu de CL a lui Bob.

A doua regulă a comunicării

Cînd o tranzacţie e încrucişată, există şansa ca receptorul încrucişării să se deplaseze în starea eului în care l-a invitat iniţiatorul încrucişării. Astfel, el se va deplasa probabil într-o tranzacţie paralelă' pornind dinspre acea nouă stare a eului.

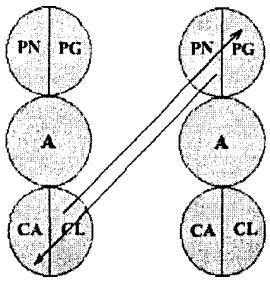


Figura 7.6. Tranzacţie încrucişată CL —î PG, PN —> CA

Când eu te întreb de oră şi tu ţipi la mine că am întârziat, probabil voi trece în Copil Adaptat şi mă voi scllzarSău pliate ttiâ vot revolta din aceeaşi stare a eului: "Ei bine, nu e vina mea. Nu şuu de ce taci atâta caz qe asta!" So'lidtârea mea iniţială deTmnrmain nin Adult este uitată pentru moment.

' *A aoua regula a comunicăm* spune:

Când o comunicare e încrucişată, rezultă o întrerupere a comunicării şi una sau amândouă persoănelt Vor Irebui să-si modifice stările eului nentru ca restabilirea comunicam sa pe posibila.

întreruperea comunicării" poate fi resimţită doar ca o mică scuturătură. In extrema cealaltă, ea poate avea drept rezultat faptul dă deld dbtiâ persoălU! Ii!k fuiîdăSe din bâllldiă, UâtlTSt, uşile şi uu-şi' mai VdrbescmdOdâtâ. " '

tine tseme a calculat că, teoretic, există 72 variante posibile de tranzacţii încrucişate. Din fericire, doar două din acestea sunt foarte comune în practică. Ele au loc când stimulul A -A este întretăiat fie de un răspuns P - C, tle de unul C - P. ' •

• Creaţi propriul vostru exemplu de stimul A - A încrucişat de un răspuns C - P. Cum ar putea continua conversaţia dacă persoana care primeşte răspunsul s-a deplasat în Părinte şi a deschis din acea stare a eului o tranzacţie paralelă?

Reluaţi exerciţiul pentru stimul A-A întretăiat de un răspuns P - C.

Creaţi un exemplu de stimul A - A întretăiat de răspuns C- C. Desenaţi diagrama tranzacţională. Observaţi din acest exerciţiu că vectori paraleli nu înseamnă *întotdeauna* o tranzacţie paralelă.

Dacă lucraţi în grup, formaţi perechi şi interpretaţi pe roluri o conversaţie în care fiecare tranzacţie e încrucişată. De fiecare dată când vorbeşte cealaltă persoană, decide cărei stări a eului tău se adresează. Intră într-o altă stare a eului şi răspunde. Ea, la rândul ei, va încrucişa tranzacţia. Vedeţi câtă vreme puteţi continua fără a aluneca spre tranzacţii paralele. Când terminaţi, discutaţi experienţa voastră din cursul acestui exerciţiu, în ce măsură a fost ceva diferit faţă de ce aţi făcut anterior, când aţi menţinut toate tranzacţiile paralele? •

Tranzacţii ulterioare (ascunse)

Intr-o *tranzacţie ulterioară* se transmit două mesaje în acelaşi timp. Unul din ele este un mesaj deschis sau mesaj *la nivel social.* Celălalt este un mesaj ascuns sau mesaj *la nivel psihologic.*

De cele mai multe ori conţinutul nivelului social e Adult - Adult. Mesajele de la nivel psihologic sunt de obicei sau Părinte - Copil, sau Copil - Părinte.

Soţul: "Ce-ai făcut cu cămaşa mea?"

Soţia: " Am pus-o în sertarul tău".

Privind doar textul scris am putea spune că a fost o tranzacţie Adult - Adult complementară. De fapt chiar este, la nivel social. Dar acum s-o reluăm cu sunet şi imagine:

Soţul (repezit, vocea coboară la sfârşitul propoziţiei, muşchi faciali încordaţi, sprâncene împreunate): "Ce-ai făcut cu cămaşa mea ?"

Soţia (voce tremurată, ton ridicat, dă din umeri, apleacă capul înainte, priveşte pe sub sprâncenele ridicate): *"Am pus-o în sertarul tău".*

Nivelul psihologic este un schimb paralel P - C, C - P. Dacă am formula în cuvinte mesajul transmis la acest nivel, el ar suna cam aşa:

Soţul: "Totdeauna îmi amesteci lucrurile!"

Soţia: "Totdeauna mă critici pe nedrept! "

Acest lucru ne dă o diagramă ca în Figura 7.7. Desenăm stimulul şi răspunsul la nivel social cu săgeţi cu linie continuă, Ss şi Rs. Săgeţile cu linii punctate reprezintă stimulul şi răspunsul la nivel psihologic, Sp şi Rp.

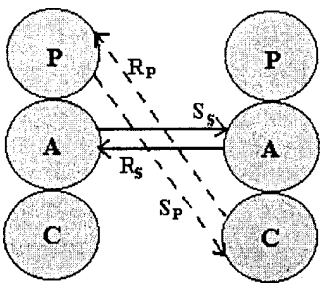


Figura 7.7. Tranzacţie ulterioară dublă (duplex):
Nivel social A —>A, A —>A, nivel psihologic P —»C, C —>P

Orice tranzacţie ulterioară de acest gen, în care mesajul social A -A se suprapune peste un schimb la nivel psihologic între P şi C (mai rar P -P sau C - C), poartă numele de *tranzacţie duplex dublă).*

Eric Beme a descris şi un alt tip de tranzacţie ulterioară pe care a numit-o *tranzacţie unghiulară.* în aceasta, eu mă adresez ţie cu un stimul la nivel social de Adult la Adult. Dar mesajul meu secret e dc la Adultul meu spre Copilul tău. Eu sper că tu vei accepta invitaţia mea şi vei reacţiona cu un răspuns de Copil. Exemplul clasic e cel a unui vânzător care vrea să determine un cumpărător să facă o achiziţie după impuls.

Vânzătorul: *"Desigur, domnule, aparatul acela este cel mai bun din tot ce avem. Dar mă gândesc că poate vă depăşeşte posibilităţile financiare''.*

Clientul (sfidător): *"îl cumpăr!"*

Diagrama tranzacţională din Figura 7.8 prezintă unghiul dintre vectorii Ss şi Sp, care dă numele tranzacţiei.

Figura 7.8. Tranzacţie ulterioară unghiulară

Există întotdeauna posibilitatea ca schimbul să fi funcţionat şi altfel:

Vânzătorul: " .. *.poate vă depăşeşte posibilităţile financiare"*

Clientul (gânditor): *"De fapt, e cam aşa cum spuneţi. îmi depăşeşte bugetul. Oricum, vă mulţumesc."*

Aici, manevra vânzătorului n-a reuşit să "agaţe" Copilul clientului.

Acest exemplu ilustrează o idee importantă în legătură cu tranzacţiile. Atunci când îţi ofer un stimul tranzacţional, nu pot niciodată să te FAC să treci într-o anumită stare a eului. lot ce pot tace e să te INVIT să-mi răspunzi din acea stare a eului.

A treia regulă a comunicării

Cea de-a "treia regulă" a lui Berne spune: rezultatul comportamental al unei tranzacţii ulterioare este determinat la nivel psihologic şi nu la nivefsocîSh------ ----—— ----------

Berne a spus "este determinai", şTtfii "p&âte fi determinat". El sugerează că atunci când oamenii comunică "Ta duuă illvtilUll, ceea ce se întâmpla in'ădevătai tlsle' mtotdeauttâ fSzultâtUl Mesajelor" scuiie. Para duiiiit sa Înţelegem lumpui tameiitul, liebuie i>a hm atenţi la nivelul psihologic al cdllllilllcâim

In ltmţfaj AT, numim aşa ceva "a gândi ca un Marţian". Berne a imaginat un mic Marţian verde care coboară şi observă pe Pământeni. Acest Marţian n-are nici o idee preconceptă despre ceea ce se presupune că înseamnă comunicările noastre. El observă pur şi simplu cum comunicăm şi apoi consemnează comportamentul care urmează.

• Exersaţi rolul acestui Marţian. Fiţi permanent conştienţi atât de nivelul psihologic, cât şi de cel social. Verificaţi ceea ce a afirmat Berne. A avut dreptate crezând că rezultatele comportamentale sunt întotdeauna determinate la nivel psihologic? •

Tranzacţiile şi indiciile non-verbale

într-o tranzacţie ulterioară, mesajul de la nivel social este transmis prin cuvinte. Pentru a "gândi ca Marţianul" la nivel psihologic, trebuie să observi indiciile non-verbale. Acestea se pot descoperi în intonaţie, gesturi, ţinută, expresii faciale. Există indicii şi mai subtile în respiraţie, tensiuni musculare, puls, dilatarea pupilară, gradul de transpiraţie etc.

Am numit mesajele la nivel psihologic "mesaje secrete". De fapt, ele nu sunt deloc secrete dacă ştii ce să cauţi. Indiciile non-verbale sunt prezente, tu trebuie doar să le descifrezi.

Copiii mici descifrează intuitiv aceste indicii. Pe măsură ce creştem, suntem instruiţi sistematic să ne înăbuşim această intuiţie. ("Nu-i politicos, dragă, să te uiţi fix"). Pentru a fi eficienţi în AT, trebuie să ne re-antrenăm să observăm indiciile corporale. Aţi făcut un început bun când aţi exersat diagnosticul comportamental al stărilor eului.

Adevărul e că fiecare tranzacţie are şi un nivel psihologic şi unul social. Insă într-o tranzacţie ulterioăTâ, cele douăă lltl Se puuivesc. TVlesajele transmise pilit cUvTilU! sunt înghiţite du mooaje-ften-verbaleT

* SţT aflat în Capitolul 5 că numele acestui gen de nepotrivire este incongruenţă. Pentru a "gândi ca Marţianul", exersaţi observarea incongruenţei.

Acest lucru ne duce spre o problemă mai generală. Pentru a analiza exact ORICE tranzacţie, este necesar să iei în considerare şi indiciile non-verbale. ne lângă cuvinte.

Amintiţi-vă exemplul cu soţul care-şi întreba soţia unde îi este cămaşa. Când am citit cuvintele, parea a fi vorba de un schimb Adult - Adult. Asociat cu indicii non-verbale, s-a dovedit a fi un schimb Părinte - Copil. Am fi putut relua aceleaşi cuvinte, de fiecare dată cu un alt set de indicii non-verbale, pentru a obţine de fiecare dată alt fel de tranzacţie.

• Verificaţi acest lucru. Păstraţi aceleaşi cuvinte între soţ şi soţie. Analizaţi câte tipuri de tranzacţii diferite puteţi genera introducând indicii non-verbale diferite.

In grup, interpretaţi rolurile soţului şi ale soţiei cu diferite seturi de indicii non-verbale. •

Opţiuni

Nici un fel de tranzacţie nu e "bună" sau "rea" în sine. Dacă doreşti să menţii un flux previzibil şi constant de comunicare, menţine tranzacţiile paralele. Dacă simţi că conversaţia ta cu cineva e adesea smucit şi inconfortabilă, verifică dacă tu şi acea persoană vă încrucişaţi adesea tranzacţiile. Dacă da, decide dacă vrei să-ţi domoleşti schimburile de replici, evitând încrucişările.

Dar ce se întâmplă, de exemplu, dacă persoana cea mai plictisitoare din biroul tău şi-a băgat în cap să stabilească un flux neted de comunicare cu tine? Sau dacă vecina ta de alături şi-a făcut obiceiul să vină pe capul tău dimineaţa şi să-şi înceapă ziua povestindu-ţi ultimele cuceriri, în timp ce bea cafeaua ta? In asemenea cazuri s-ar putea să fii bucuros să întrerupi fluxul conversaţiei, încrucişând în mod deliberat tranzacţiile.

In articolul său Opţiuni, Stephen Karpman a dezvoltat ideea că putem opta să tranzacţionăm în ce mod dorim. Mai ales pentru a ieşi din interacţiunile familiare inconfortabil blocate, putem opta pentru noi metode de tranzacţionare[2].

La serviciu, Mary pare tot timpul că se scuză sau se justifică. Şeful ei se plasează exact la polul opus şi o critică mereu, îi tot spune cum ar trebui să stea lucrurile.

Şeful: "Vezi, raportul acela ar fi trebuit făcut pe hârtie de dimensiuni mai mici."

Mary: "Oh, îmi pare rău. E vina mea "

Şeful: "Mă rog, probabil că n-ai avut încotro. Totuşi, eu îţi scrisesem un bilet în legătură cu asta".

Mary: "Zău că încerc să citesc toate notiţele astea, dar, sincer, am fost atât de ocupată în ultimul timp..."

Cei doi par blocaţi într-un desiş Părinte Normativ - Copil Adaptat. Dacă Mary se hotărăşte până la urmă să se elibereze, ce opţiuni are ?

Karpman scrie: "Scopul e să <schimbi ceea ce se petrece şi să te eliberezi în orice mod poţi>. Pentru a realiza~ă~'esl luCI'U, uebuie Să determini Căălallâ persoană să iasă dltl Stai ca eului ui, sau 'tră ţi modifici tu starea eului tău, ori amândouă ...[!?] El stabileşte patru condiţii pe care le ai de îndeplinit ‘ dacă doreşti ca această strategie să funcţioneze:

Una sau ambele stări ale eului trebuie să se schimbe cu adevărat.
Tranzacţia trebuie să tie încrucişată.
Trebuie să se schimbe subiectul.
Tema anterioară de discuţie trebuie lăsată deoparte.

Noi am sugera că prima şi a doua dintre aceste condiţii sunt esenţiale. Considerăm că celelalte două reprezintă nişte adăugiri opţionale, deşi de obicei se aplică şi acestea.

Şeful: "Ar fi trebuit cu adevărat să scrii acest raport pe hârtie mai mică''

Mary (Se preface că a căzut de pe scaun. Zace pe spate pe podea, dând din mâini şi din picioare): "Ah! Vreţi să spuneţi că iar am făcut-o! Doamne, ce aveţi de gând cu mine?"

Şeful (izbucneşte în râs).

Mary a ales un joc de Copil Liber în locul scuzei unui Copil Adaptat. Şeful, la rândul său, acceptă invitaţia lui Mary de a i se alătura în Copil Liber.

încrucişarea dinspre Copil Liber e doar una dintre opţiuni. Poate că Mary ar fi putut încerca mai întâi o încrucişare mai convenţională din Adult:

Mary (ia creion şi hârtie): "Vă rog să-mi spuneţi ce dimensiuni de hârtie doriţi să folosesc pe viitor pentru rapoarte."

, Ori de câte ori te simţi blocat într-un set de tranzacţii inconfortabile, ai opţiunea de a încrucişa din oricare dintre cete cinci păftl âltt slârn funcţionale" ale euiui tau. ue asembtltiâ. tttTiTHl âdresa ^oricăreia dill L'dld cinci părţi ate celeilalte persoane. Karpman sugerează chiar că poţi alege sa ioloSdŞll alai diviziunile negative, cat şi pe cele pozitive, ale stărilor euiui. Mary ar fi putut alege să întâmpine Admonestarea de Părinte Normativ negativ a şefului ei, replicând ea însăşi cu o ripostă de Părinte Normativ negativ:

Şeful: "Ar fi trebuit să foloseşti hârtie de dimensiuni mai mici".

Mary (se reculege, se încruntă, vorbeşte pe ton aspru): "Ei, staţi un pic! E numai vina dumneavoastră! Ar fi trebuit să ne spuneţi asta tuturor!"

Sugerăm ca atunci când începeţi să exersaţi Opţiuni, să rămâneţi în părţile pozitive ale stărilor euiui. în orice caz, folosiţi Adultul pentru a decide ce gen de încrucişare e cel mai probabil să aducă rezultatele pe care le doriţi.

Nu poţi garanta niciodată că încrucişarea ta va reuşi să invite cealaltă persoană într-o nouă stare a euiui. Dacă acest lucru nu merge, încearcă să-ţi modifici propria stare a cului şi să vii cu o altă încrucişare. •

• Gândeşte-te la o situaţie când te-ai simţit "blocat" într-un hăţiş familiar, neconfortabil, de tranzacţii paralele cu cineva. Poate e vorba de o situaţie de serviciu. Poate are loc într-o relaţie mai strânsă. Folosind modelul funcţional, identificaţi starea euiui din care veniţi tu şi cealaltă persoană.

Ap J imaginează cel puţin patru moduri în care poţi folosi Opţiunile stărilor euiui pentru a întrerupe acest flux de tranzacţii. Pentru moment, înregistrează orice fel de încrucişare chiar dacă pare "nepotrivită".

Din această listă de posibilităţi, alege una sau mai multe care par pasibile de rezultate sigure, corespunzătoare. Dacă ai exclus unele Opţiuni ca fiind "necorespunzătoare", analizează-le din nou. Aminteşte-ţi că ai abilitatea de a folosi oricare din stările euiui tău. Uneori o încrucişare neconvenţională este cea care va funcţiona cel mai probabil. Foloseşte Adultul pentru a separa ceea ce e neconvenţional de ceea ce e într-adevăr nesigur.

Dacă doreşti, continuă experimentul pentru a-ţi testa opţiunile şi a vedea rezultatele.

în grup, oricine doreşte poate descrie o situaţie "blocată" din care doreşte să se elibereze. Ceilalţi membri ai grupului fac brainstorming cu alte Opţiuni, interpretând pe roluri situaţiile în fiecare caz. Persoana care a ridicat problema trebuie să noteze fiecare idee de brainstorming, dar nu are voie să comenteze până nu s-au dat toate sugestiile. Atunci însă, depinde de ea să accepte una, mai multe sau nici una din sugestii. Dacă acţionează conform uneia din sugestii, rezultatul reprezintă propria sa responsabilitate. •

Capitolul 8
STROKE-URI

Te plimbi pe stradă. Zăreşti un vecin venind din direcţie opusă. Când treceţi unul pe lângă altul, zâmbeşti şi spui[1]. "Ce zi frumoasă!". Vecinul îţi întoarce zâmbetul şi spune: "Da , aşa e".

Tu şi vecinul tău tocmai aţi schimbat nişte stroke-uri. Un stroke este definit ca o unitate de recunoaştere.[1]

Suntem atât de familiarizaţi cu acest gen de schimburi, încât de obicei nu ne gândim la ele. Dar să presupunem că scena se reia cu o mică modificare. Când vecinul se apropie, zâmbeşti şi spui: "Ce zi frumoasă !", vecinul nu reacţionează în nici un fel. Trece mai departe ca şi cum tu nici n-ai exista. Cum te-ai simţi?

Dacă eşti ca majoritatea oamenilor, vei fi surprins că vecinul nu ţi-a răspuns.Te-ai putea întreba ce nu a fost în regulă. Avem nevoie de stroke-uri şi ne simţim privaţi dacă nu le primim.

Foamea de stimuli

Eric Beme a descris anumite tipuri de foame pe care le avem cu toţii. Una dintre acestea este nevoia de stimulare fizică şi mentală. Beme a numit-o foamea de stimuli.

El menţionează cercetările în domeniul dezvoltării umane şi animale. Intr-un cunoscut experiment, Rene Spitz a observat bebeluşi crescuţi la case de copii.[2] Erau bine hrăniţi, curaţi, aveau căldură. Totuşi, ei erau mult mai expuşi problemelor fizice şi emoţionale decât copiii crescuţi de mamele lor sau alţi îngrijitori direcţi. Spitz a tras concluzia că ceea ce le lipsea copiilor de la orfelinat era stimularea. N-aveau nimic la ce să se uite toată ziua, în afara pereţilor albi ai camerelor lor. în plus, aveau prea puţin contact fizic cu cei ce îi îngrijeau. Le lipseau atingerile, mângâierile, alintările pe care bebeluşii le primesc în mod normal de la cei ce îi îngrijesc.

Beme a ales cuvântul "stroke" pentru a se referi la această nevoie a copilului de atingere. Ca adulţi, spunea el, continuăm să tânjim după contact fizic. învăţăm însă şi să substituim atingerea fizică cu alte forme de recunoaştere. Un zâmbet, un compliment sau chiar o încruntare, o insultă - toate ne demonstrează că existenţa noastră a fost recunoscută. Beme a folosit termenul de foame de recunoaştere pentru a descrie acest gen de nevoie de luare în considerare din partea altora.

Tipuri de stroke-uri

Putem distinge diferite tipuri de stroke-uri. Ele pot fi:

Verbale sau non-verbale
Pozitive sau negative
Condiţionate sau necondiţionate.

Stroke-uri verbale şi non-verbale

în exemplul de la începutul capitolului, tu şi vecinul tău aţi schimbat stroke-uri atât verbale, cât şi non-verbale. Aţi vorbit unul cu celălalt şi aţi zâmbit.

Aţi fi putut schimba multe alte stroke-uri verbale, de la un simplu "Salut!" până la o întreagă conversaţie.

Alte stroke-uri non-verbale ar fi putut fi: să faci cu mâna, să dai din cap, să dai mâna sau să vă îmbrăţişaţi.

Referindu-ne la capitolul anterior, ne vom da seama că orice tranzacţie este un schimb de stroke-uri. Majoritatea tranzacţiilor implică atât schimburi verbale, cât şi non-verbale. Ele pot fi integral non-verbale. Este dificil să-ţi imaginezi o tranzacţie pur verbală, fără nici un conţinut non-verbal, cu excepţia poate doar a unei conversaţii telefonice.

Stroke-uri pozitive şi negative

Un stroke pozitiv este acela pe care receptorul îl percepe ca pe ceva plăcut. Un stroke negativ este perceput ca neplăcut. în exemplul nostru iniţial, tu şi vecinul aţi schimbat stroke-uri pozitive, verbale şi non-verbale.

Dacă vecinul ar fi răspuns la salutul tău încruntându-se în loc să zâmbească, el ţi-ar fi dat un stroke negativ non-verbal. Ţi-ar fi putut da unul non-verbal şi mai intens, lovindu-te peste faţă. Ca stroke verbal negativ, ar fi putut răspunde veselei tale remarci: "Ce zi frumoasă!" cu "Aiurea!" sau chiar "Era frumoasă până n-ai apărut tu!"

Ţi-ai putea uşor imagina că oamenii caută întotdeauna stroke-uri pozitive şi evită pe cele negative. In realitate, funcţionăm după un principiu diferit: orice fel de stroke e mai bun decât nici un fel de stroke.

Această idee este susţinută de diverse studii asupra dezvoltării animalelor. într-unul, două seturi de pui de şobolan au fost ţinute în cutii identice. Unui grup i s-au administrat şocuri electrice de mai multe ori pe zi. Ceilalţi nu au primit acelaşi tratament. Spre surprinderea cercetătorului, grupul care primea şocuri s-a dezvoltat mai bine decât cel fără acest gen de stimulare, fie ea şi dureroasă.[3]

Şi noi ne asemănăm cu şobolanii. Pentru a ne satisface foamea de stimulare putem folosi şi stroke-uri negative, ca şi pe cele pozitive.

Ca şi copii, ştim acest lucru instinctiv. Aproape toţi am avut momente în prima copilărie când nu am primit stroke-urile pozitive pe care le doream sau de care aveam nevoie. în asemenea momente ne-am imaginat modalităţi de a obţine stroke-uri negative. Oricât erau de neplăcute, le preferam alternativei înspăimântătoare de a fi privaţi de orice fel de stroke.

în viaţa adultă retrăim uneori acest model din copilărie şi continuăm să căutăm şi stroke-uri negative. Aceasta este sursa unor comportamente care par a fi autopunitive. Vom reveni la această idee când vom discuta despre jocuri, sentimente racket şi scenarii.

Stroke-uri condiţionate şi necondiţionate

Un stroke condiţionat se referă la ceea ce faci. Un stroke necondiţionat se referă la ceea ce eşti.

Condiţionat pozitiv: "Ai făcut o treabă bună"
Necondiţionat pozitiv: "E plăcut să te aibă omul în preajmă"
Condiţionat negativ: "Nu-mi plac ciorapii tăi"
Necondiţionat negativ: "Te urăsc" •

• Daţi câte cinci exemple din aceste patru tipuri de suoke-uri - condiţionate şi necondiţionate pozitive, condiţionate şi necondiţionate negative. Gândiţi-vă atât la exemple verbale, cât şi non-verbale pentru fiecare din ele.

în grup, exersaţi câte o tură de stroke-uri pozitive date de fiecare persoanei din stânga sa. Observaţi de fiecare dată cum e dat şi cum e primit stroke-ul. Când lanţul se încheie, discutaţi ce aţi observat. Apoi reluaţi în cealaltă direcţie. Discutaţi din nou modul în care au fost date şi primite stroke-urile. •

Stroke-urile şi întărirea comportamentului

Ca şi copii, testăm tot felul de comportamente pentru a descoperi care din ele ne procură stroke-urile de care avem nevoie. Când se dovedeşte că un anumit tip de comportament ne aduce stroke-uri, e foarte probabil că vom repeta acel comportament. Şi de fiecare dată când mai obţinem un stroke cu ajutorul lui, devenim şi mai înclinaţi să folosim acel comportament în viitor.

în acest fel, stroke-urile întăresc comportamentul respectiv. Adulţii, având la fel de multă nevoie de stroke-uri ca şi copiii, sunt la fel de predispuşi la modelarea comportamentului lor în orice mod se dovedeşte eficient pentru a menţine un flux constant de primire a stroke-urilor.

Amintiţi-vă că funcţionăm pe baza principiului "orice fel de stroke e mai bun decât nici un fel de stroke". Deoarece se pare că nu există suficient de multe stroke-uri pozitive pentru a ne satisface nevoia de stroke-uri, vom continua să căutăm şi stroke-uri negative. Să presupunem că eu, ca şi copil, am decis că prefer să caut stroke-uri negative decât să mă expun riscului de a fi lipsit de ele. Deci, când primesc ca adult un stroke negativ, acesta va funcţiona ca o confirmare a comportamentului meu la fel de eficient ca şi un stroke pozitiv. Acest lucru ne facilitează înţelegerea motivului pentru care unii oameni repetă cu tenacitate comportamente ce pot părea autopunitive.

De asemenea, putem afla cum să ne eliberăm de aceste tipare negative. Putem obţine acest lucru schimbând modul în care solicităm stroke-urile. în loc să ne străduim să obţinem stroke-uri negative neplăcute, putem să ne propunem să obţinem stroke-uri pozitive plăcute. De câte ori obţinem stroke-uri pozitive printr-un anumit comportament, devenim mai dispuşi să repetăm acel comportament în viitor.

Aici, calitatea şi intensitatea stroke-urilor sunt importante. Nici unul din aceste concepte nu pot fi măsurate numeric. Dar e o chestiune la nivelul simţului comun să presupui că oamenii vor acorda valori subiective diferite stroke-urilor în funcţie de persoana de la care provin şi de modul în care au fost oferite.

Să presupunem, de exemplu, că noi, cei doi autori, primim nişte stroke-uri pozitive pentru valoarea acestei cărţi de la un reputat practician AT, care tocmai a citit-o din scoarţă-n scoarţă. Fireşte că vom aprecia mult mai mult valoarea unui asemena stroke faţă de unul primit de la o persoană neinteresată de AT, care a răsfoit doar prefaţa şi titlurile capitolelor.

De asemenea, imaginaţi-vă un copil care primeşte un stroke negativ de la tatăl său pentru că s-a comportat într-un mod care nu-i place acestuia. Acest stroke poate fi transmis printr-o voce aspră şi un deget clătinat amenințător, sau poate fi însoţit de un strigăt furios şi lovitură fizică. Este evident că copilul îl va resimţi pe acesta din urmă mult mai intens decât pe primele.

A oferi şi a primi stroke-uri

Unii oameni au obiceiul de a oferi stroke-uri care încep prin a părea pozitive, dar până la urmă sfârşesc într-o "înţepătură" negativă.

"Văd că înţelegi asta - mai mult sau mai puţin".

"Ai o haină foarte frumoasă - ai cumpărat-o la mâna a doua?"

Stroke-uri de felul acesta se numesc stroke-uri contrafăcute. E ca şi cum ar oferi ceva pozitiv şi pe urmă ar lua înapoi.

Există şi oameni care sunt foarte generoşi cu oferirea de stroke-uri pozitive, numai că o fac cu ncsinceritate. O asemenea persoană te va repera într-o cameră, va veni în fugă spre tine şi te va sufoca într-o îmbrăţişare de urs. Cu gura până la urechi va spune: "Vai, ce impresionat sunt că eşti aici! Camera s-a luminat pur şi simplu când ai intrat tu! Şi ştii, am citit articolul pe care l-ai scris şi m-am gândit că e aşa de inspirat, aşa de profund . . . " etc.

Eric Beme a descris această situaţie cu numele de dulcegării nesincere (Notă: de la termenul englezesc "marshmallow throwing". Marshmallow: bomboane gumate, moi). Alţi autori folosesc termenul de stroke-uri plastice pentru a descrie aceste stroke-uri nesincere.

Există şi oameni care trec în extrema cealaltă şi au probleme cu exprimarea oricărui fel de stroke-uri pozitive. în mod tipic, o asemenea persoană provine dintr-o familie în care stroke-urile pozitive erau rare. Fondul cultural îşi are şi el rolul său. O persoană din Britania sau Scandinavia va fi probabil mai zgârcită cu stroke-urile pozitive, în special cele fizice. Persoane provenind din ţări latine sau din Caraibe, mai deschise stroke-urilor pozitive, pot percepe persoanele nordice drept reci şi rezervate.

Când se pune problema primirii de stroke-uri, toţi avem anumite preferinţe. Mie poate îmi place să primesc stroke-uri pentru ceea ce fac mai degrabă decât pentru ceea ce sunt. Tu poate preferi stroke-uri necondiţionate. Poate eu sunt dispus să accept un număr destul de mare de stroke-uri

negative, în timp ce tu eşti iritat la cel mai mic stroke negativ. Poate pe tine te încântă gândul unui stroke fizic, în timp ce mie mi se strânge inima în legătură cu orice mai mult decât o strângere de mână.

Fiecare din noi avem anumite stroke-uri pe care suntem obişnuţi să le primim. Din cauza obişnuinţei s-ar putea să nu apreciem suficient aceste stroke-uri. In acelaşi timp s-ar putea să dorim în secret să primim alte stroke-uri, pe care nu le obţinem decât rar. Poate că eu sunt obişnuit să primesc stroke-uri verbale pozitive condiţionate privitoare la capacitatea mea de a gândi clar. îmi face plăcere, dar am senzaţia că ele reprezintă "fleacuri". Ceea ce aş dori cu adevărat ar fi ca cineva să-mi spună: "Arăţi grozav" şi să mă îmbrăţişeze.

Aş putea merge mai departe şi să neg chiar faţă de mine însumi că tânjesc după acele stroke-uri pe care le doresc cel mai mult. Să presupunem că în copilărie doream mult ca Mama să mă îmbrăţişeze, iar ea o făcea cam rar. Pentru a-mi potoli această suferinţă, aş putea decide să-mi blochez dorinţa de îmbrăţişări. Ca adult, poate că menţin această strategie fără să fiu conştient că o fac. Poate mă ţin la distanţă de orice stroke-uri fizice negându-mi nevoia de ele, încă şi acum nesatisfăcută.

în termeni AT spunem că fiecare are o combinaţie de strokuri (stroke quotient) preferată. Proverbul "Stroke-uri diferite pentru oameni diferiţi" e un alt mod de a spune acelaşi lucru. înţelegem de asemenea de ce calitatea stroke-urilor nu poate fi măsurată obiectiv: un stroke de calitate superioară pentru tine ar putea fi un stroke de calitate inferioară pentru mine.

Filtrul stroke-urilor

Când cineva primeşte un stroke care nu se potriveşte cu stroke-urile sale preferate, probabil sau îl va ignora, sau îl va minimaliza. Spunem că persoana desconsideră sau filtrează acel stroke. Când face acest lucru, se va observa probabil o oarecare incongmenţă în modul în care primeşte stroke-urile.

De exemplu, aş putea să-ţi spun sincer: "Admir gândirea ta clară în modul în care ai întocmit acest raport". Dar să presupunem că atunci când erai copil, tu ai decis: "Sunt frumos şi amuzant, dar nu mă prea duce capul". Stroke-ul meu nu se potriveşte cu combinaţia ta de stroke-uri preferată. Auzindu-1, s-ar putea să-mi spui "Mulţumesc". Dar în timp ce spui, strâmbi din nas şi strângi din buze de parcă ai gusta ceva neplăcut. Alt mod frecvent de desconsiderare a unui stroke e râsul sau chicotitul: "Mulţumesc, ha, ha!"

Este ca şi cum fiecare din noi am deţine un filtru de stroke-uri între noi şi stroke-urile care intră. Filtrăm stroke-urile selectiv. Acceptăm acele stroke-uri care se potrivesc cu combinaţia de stroke-uri preferată şi eliminăm pe cele care nu se potrivesc. La rândul său, combinaţia de stroke-uri serveşte la menţinerea imaginii noastre despre noi înşine.

Unii oameni decid în copilărie că stroke-urile pozitive sunt rare sau înşelătoare şi că vor supravieţui mai bine cu stroke-uri negative. în viaţa de adult continuă să elimine prin filtru stroke-urile pozitive şi preiau doar pe cele negative. Dacă li se face un compliment, este probabil că aceşti oameni îl vor desconsidera.

"îmi place părul tău".

"Oh, da, ar trebui să-mi amintesc să-l mai şi spăl câteodată!"

Persoanele care au avut o copilărie deosebit de neplăcută ar putea decide că nu sunt în siguranţă dacă acceptă orice fel de stroke-uri. Aceşti oameni au un filtru al stroke-urilor atât de strâns reglat, încât ei refuză practic orice stroke li se oferă. Procedând astfel, îşi menţin securitatea lor de Copil, însă se privează de stroke-urile pe care ca adulţi le-ar putea primi în toată siguranţa. Dacă nu găsesc un mijloc de a-şi deschide puţin filtrul stroke-urilor, e foarte probabil că vor sfârşi în izolare şi depresie. •

• în grup: reamintiţi-vă seturile de stroke-uri date şi primite anterior.

Dintre stroke-urile date, care erau adevărate şi care false? A manifestat careva dulcegării nesincere?

Când oamenii primeau stroke-uri, cine le-a primit în modul cel mai deschis? Cine a desconsiderat stroke-ul oferit? Cum i-ai văzut sau auzit făcând acest lucru?

A existat cineva care a refuzat deschis un stroke pe care nu-1 dorea mai degrabă decât să-l desconsidere?

Acum despărţiţi-vă în subgrupuri de patru. Hotărâţi dacă în cursul exerciţiului ce urmează veţi lucra numai cu stroke-uri pozitive sau şi pozitive şi negative. Dacă cineva dintre cei patru doreşte numai stroke-uri pozitive, trebuie să-i respectaţi dorinţa.

Jucaţi pe rând rolul de “it (subiect)”. Timp de trei minute persoana care e “subiect” ascultă în timp ce ceilalţi emit stroke-uri verbale. Stroke-urile pot fi condiţionate şi necondiţionate.

Când cele trei minute s-au terminat, “subiectul” îşi împărtăşeşte celorlalţi trăirile. Aveţi în vedere următoarele întrebări:

Care dintre stroke-urile primite mă aşteptam să le primesc?
La care nu mă aşteptam?
Care mi-au plăcut?
Care nu mi-au plăcut?
Există stroke-uri pe care mi-ar fi plăcut să le primesc, dar nu le-am primit?
Continuaţi apoi, repetând exerciţiul cu altă persoană pe post de “subiect” •

Economia stroke-urilor

Claude Steiner sugerează că, ca şi copii, toţi suntem îndoctrinaţi de părinţii noştri cu 5 reguli restrictive privitoare la stroke-uri:

Nu oferi stroke-uri când le ai de oferit.
Nu cere stroke-uri când ai nevoie de ele.
Nu accepta stroke-uri dacă le doreşti.
Nu respinge stroke-uri când nu le doreşti.
Nu-ţi oferi ţie însuţi stroke-uri.

Acest grupaj de 5 reguli stă la baza a ceea ce Steiner numeşte economia stroke-urilor.[4] Instruind copiii să respecte aceste reguli, spune Steiner, părinţii se asigură că "... o situaţie în care s-ar putea ca stroke-urile să fie disponibile în cantitate nelimitată se transformă într-o situaţie în care rezerva de stroke-uri e mică şi preţul pe care părinţii îl pot obţine pentm ele este mare”.

Steiner consideră că părinţii acţionează în acest mod pentru a-şi ţine sub control copiii. învăţându-1 pe copil că rezerva de stroke-uri e mică, părintele câştigă poziţia de monopolizator al stroke-urilor. Ştiind că stroke-urile sunt esenţiale, copilul va învăţa curând să le obţină, comportându-se în felul dorit de Mama şi Tata.

Ca adulţi, spune Steiner, ne conformăm încă în mod inconştient celor 5 reguli. în consecinţă, ne petrecem viaţa într-o stare de privare parţială de stroke-uri. Consumăm multă energie în căutarea stroke-urilor despre care încă mai credem că sunt în cantitate redusă.

Steiner sugerează că suntem uşor de manipulat şi exploatat de către cei care reuşesc să-şi asume rolul de monopolizatori de stroke-uri. Aceştia pot fi guverne, corporaţii, agenţi publicitari, artişti. Chiar şi terapeuţii pot fi consideraţi furnizori de stroke-uri.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea, conştientizarea şi intimitatea, Steiner insistă că e nevoie să respingem “instruirea” noastră de bază restrictivă, impusă nouă de către părinţi, cu privire la schimbul de stroke-uri. în schimb, ne vom da seama că există cantităţi nelimitate de stroke-uri. Putem oferi un stroke ori de câte ori dorim. Oricâte oferim, nu se termină niciodată. Când dorim un stroke, suntem liberi să-l cerem şi îl putem accepta când ni se oferă. Dacă nu ne face plăcere un stroke oferit, putem să-l respingem pe faţă. Şi putem să ne bucurăm de auto-oferirea de stroke-uri.

Nu toţi teoreticienii AT ar merge atât de departe ca Steiner în descrierea rigidă a “economiei stroke-urilor” ca bază a manipulării comerciale şi politice. Voi puteţi trage propriile voastre concluzii.

Ceea ce este sigur e că majoritatea dintre noi folosim schimburile de stroke-uri în mod limitat, în funcţie de deciziile luate în prima copilărie. Aceste decizii au fost luate ca răspuns la percepţiile noastre infantile asupra presiunilor făcute de părinţi. Ca oameni maturi, putem re-evalua aceste decizii şi le putem modifica dacă dorim. •

• în grup: revedeţi exerciţiile de stroking efectuate. Cu tot grupul sau pe sub-grupe, discutaţi modul în care aţi resimţit oferirea, acceptarea şi respingerea de stroke-uri. în legătură cu care din acestea te-ai simţit confortabil? Dar inconfortabil? Când simţi disconfort, crezi că acesta provine de la regulile pe care părinţii ţi le-au impus în copilărie? Probabil că aceste reguli au constituit mai degrabă un model decât au fost exprimate în cuvinte. •

Cum să soliciţi stroke-uri

Există cel puţin un mit privitor la stroke-uri în legătură cu care am fost instruiţi aproape toţi la fel. Acesta este: "Stroke-urile pe care trebuie să le soliciţi sunt lipsite de valoare".

Realitatea e că: stroke-urile pe care le obţii prin solicitare sunt la fel de valoroase ca şi cele obţinute fără a fi cerute.

Dacă vrei o mângâiere, cere-o şi primeşte-o, e exact la fel de bună ca o mângâiere obţinută prin aşteptare sau speranţă.

Aţi putea obiecta: "Da, dar dacă eu o cer, cealaltă persoană mi-o va da numai pentru a fi drăguţă cu mine!"

Judecând din punct de vedere al Adultului, vedem că este şi aceasta o posibilitate. Dar există şi posibilitatea ca stroke-ul să fie sincer. S-ar putea şi ca ceilalţi să fi dorit să-ţi ofere stroke-uri, dar să-şi fi auzit propriul Părinte decretând "Nu oferi stroke-uri!"

Întotdeauna ai şi opţiunea de a verifica cu cealaltă persoană dacă stroke-ul ei a fost sau nu autentic. Dacă n-a fost, există alte opţiuni. Poţi opta pentru a accepta totuşi stroke-ul. Sau poţi să refuzi stroke-urile nesincere şi să soliciţi un stroke autentic, de la aceeaşi persoană sau de la altcineva.

• Exerciţiu de grup. Grupaţi-vă câte patru. Dacă doriţi, puteţi respecta grupurile de patru din exerciţiul în care trei persoane ofereau stroke-uri şi al patrulea asculta.

Acesta va fi un exerciţiu de solicitare de stroke-uri. Jucaţi pe rând şi rolul de "subiect". De data acesta "subiectul" va avea 3 minute pentru a solicita stroke-uri de la ceilalţi.

Cei trei răspund prin oferirea stroke-urilor solicitate numai dacă doresc cu adevărat s-o facă. Dacă trebuie eşti dintre furnizorii de stroke-uri şi nu doreşti cu adevărat să le oferi, spune solicitantului "Nu sunt dispus să-ţi ofer stroke-ul acesta chiar acum". Nu oferi nici o explicaţie.

După ce se încheie timpul alocat, "subiectul" îşi împărtăşeşte celorlalţi trăirile. Reluaţi apoi şi continuaţi cu alt "subiect".

Dacă lucrezi individual, notează cel puţin 5 stroke-uri pozitive pe care Ie doreşti, dar de obicei nu le soliciţi. Pot fi verbale, non-verbale sau combinate. în săptămânile următoare, cere cel puţin unei persoane fiecare din aceste stroke-uri.

Dacă primeşti stroke-ul, mulţumeşte celui ce ţi l-a oferit. Dacă nu, e OK să ceri o informaţie de Adult despre motivul pentru care cealaltă persoană n-a dorit să-ţi ofere stroke-ul pe care l-ai cerut.

Exerciţiul se consideră încheiat în momentul când ai cerut stroke-urile, indiferent dacă le-ai primit pe toate sau nu. După ce ai cerut toate stroke-urile de pe lista ta, oferă-ţi singur un stroke pentru că ai făcut acest exerciţiu. •

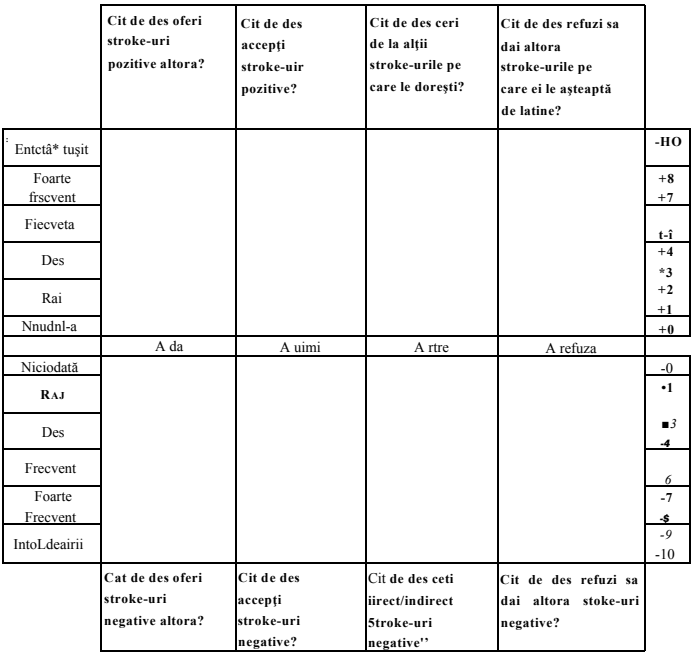


Figura 8.1. Profilul stroke-urilor

Profilul de stroking

Jim McKenna a creat un grafic pe care-1 numeşte profil de stroking.[s] El analizează tiparele de stroke-uri în mod asemănător cu modul în care egograma lui Dusay analizează folosirea stărilor funcţionale ale eului, prin folosirea unui grafic cu bare.

Pentru a realiza un asemenea profil începem cu graficul în alb din Figura 8.1. Desenezi bare în fiecare din cele patru coloane care să reprezinte estimările tale aproximative privitoare la cât de des oferi stroke-uri, le primeşti când îţi sunt oferite, ceri stroke-uri, refuzi să oferi stroke-uri. Sub fiecare titlu treceţi separat estimări pentru stroke-urile pozitive şi cele negative. Frecvenţa celor pozitive e ilustrată prin trasarea unei bare deasupra axei centrale a diagramei, iar pentru cele negative barele se trasează dedesubt.

Figura 8.2. prezintă un posibil model de profil de stroking completat. Această persoană nu oferă multe stroke-uri pozitive, dar e generoasă cu cele negative. Doreşte foarte mult să primească stroke-uri pozitive de la alţii şi deseori le cere. Se autopercepe ca primind sau cerând rar stroke-uri negative. Refuză frecvent să ofere stroke-urile pozitive pe care le aşteaptă alţi oameni, dar nu e la fel de dispusă să refuze oferirea de stroke-uri negative. Cum te-ai simţi să ai de a face cu persoana care a desenat acest profil de stroking?

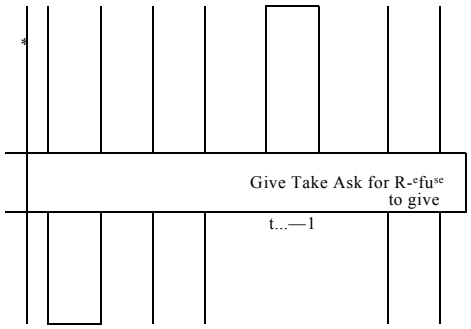


Figura 8.2. Exemplu de profil de stroking.

• Continuă întocmind propriul profil. Lucrează rapid şi intuitiv. In coloana "a cere stroke-uri", la negativ, include ocaziile când îţi pui în minte în mod indirect să obţii din partea altora o atenţie neplăcută sau inconfortabilă pentru tine. în aceste ocazii reiei o credinţă de Copil: orice fel de stroke e mai bun decât nimic. în acelaşi mod, când completezi coloana negativă de la "a refuza să oferi", include ocazii când ai refuzat să dai altora stroke-urile negative pe care aceştia şi-au băgat în cap să le obţină indirect de la tine.

Jim McKenna sugerează că scalele pozitive şi negative din fiecare coloană se află într-o relaţie inversă. De exemplu, dacă o persoană acceptă puţine stroke-uri pozitive, va primi probabil multe stroke-uri negative. Se aplică acest model propriului tău profil?

Află dacă există ceva ce ai dori să modifici în profilul tău de stroking.

Dacă da, soluţia e să măreşti acele bare din care doreşti mai mult. Acest lucru, zice McKenna, e mai probabil să funcţioneze decât dacă încerci să reduci barele din care crezi că ai prea mult. în starea de Copil probabil că nu doreşti să renunţi la tiparele vechi de stroking până nu ai ceva mai bun cu care să le înlocuieşti.

Dacă doreşti într-adevăr să-ţi modifici profilul de stroking, notează cel puţin 5 comportamente destinate să crească oricare din barele pe care vrei să le măreşti. Manifestă aceste comportamente în săptămâna care urmează. De exemplu, dacă decizi că doreşti să oferi mai multe stroke-uri pozitive altora, ai putea nota un compliment sincer pe care ai putea să-l faci fiecăruia dintre prietenii tăi, dar nu l-ai făcut niciodată. Apoi continuă şi fă acele complimente în cursul săptămânii.

Are McKenna dreptate să sugereze că pe măsură ce îţi creşti bara pe care o doreşti mai mare, bara pe care o doreşti mai mică în aceeaşi coloană descreşte automat? •

Auto-oferirea de stroke-uri

Fără îndoială că mulţi dintre noi am fost educaţi în copilărie conform celei de a cincea reguli a lui Steiner: "Nu-ţi oferi singur stroke-uri". Părinţii ne-au spus "Nu te da în spectacol. Nu e frumos să te lauzi." Şcoala a continuat această îndoctrinare. Când ieşeam în faţa clasei şi câştigam premii la evenimente sportive era OK ca ceilalţi să spună ce buni am fost. Dar se presupunea că noi personal ridicăm din umeri şi spunem cu modestie: "Oh, n-a fost mare lucru".

Ca adulţi, vom continua probabil această comportare de Copil Adaptat. în momentul când ajungem la maturitate, majoritatea suntem deja aşa de obişnuiţi cu ea, încât ne minimalizăm propriile realizări chiar şi în proprii ochi. Procedând în acest fel, reducem o sursă importantă de stroke-uri - strokurile auto-oferite.

Ne putem auto-acorda stroke-uri oricând, lată câteva moduri atrăgătoare de a practica această îndeletnicire plăcută:

• în grup: faceţi o tură de cerc în grup, în care fiecare spune celorlalţi un lucru bun despre sine însuşi. Cine nu doreşte să facă acest lucru poate spune pur şi simplu "pas" când îi vine rândul.

Este OK să te lauzi deschis şi singur în cursul acestui exerciţiu. In timp ce fiecare persoană îşi spune lauda, restul grupului ascultă atent şi-şi manifestă aprecierea asupra oricărui aspect bun pe care "lăudărosul" îl împărtăşeşte cu ei.

Când te-ai obişnuit să spui grupului un lucru bun despre tine, treci mai departe la un exerciţiu mai intens de lăudare. In acest exerciţiu, pe rând, fiecare membru al grupului trece în centrul cercului şi se laudă non-stop o perioadă de timp convenită. "Lăudărosul" trebuie să se adreseze direct diferitelor persoane din jurul cercului, suficient de tare ca să poată fi auzit de toată lumea. Dacă nu mai ai idei, repetă-te pur şi simplu.

Restul grupului îl încurajează pe "lăudăros" prin comentarii bine intenţionate gen: "Da. Grozav. Mai spune!"

O variantă ar fi "caruselul stroke-urilor auto-oferite". Grupul se împarte în două. Aşezaţi-vă în două cercuri, unul în interiorul celuilalt. Cercul interior stă cu faţa spre exterior, astfel încât oamenii sunt unii cu faţa la ceilalţi, în perechi.

Conducătorul grupului sau un voluntar ţine evidenţa timpului. Timp de 3 minute persoana din interiorul fiecărei perechi se laudă continuu persoanei din exterior, care o ascultă şi o apreciază. Cronometrorul spune "schimbaţi" şi partenerul din exterior preia rolul de „lăudăros", în timp ce cel din interior ascultă.

După alte 3 minute, cronometrorul strigă "Deplasaţi". Toţi cei din cercul interior se deplasează cu un loc mai spre stânga, astfel încât să obţină un nou partener, şi încep să se laude din nou, pentru încă 3 minute. Apoi noul partener din exterior se laudă şi el 3 minute. Cercul interior se deplasează din nou mai departe cu un loc şi tot aşa mai departe.

Se continuă până fiecare persoană s-a lăudat în faţa tuturor celor din cercul celălalt sau atâta timp cât aveţi energie.

Dacă lucrezi singur: ia o foaie mare de hârtie. Scrie pe ea toate lucrurile bune în legătură cu tine. Acordă-ţi cât timp doreşti pentru a face acest lucru. Dacă e posibil în condiţiile în care locuieşti, prinde hârtia cu un ac undeva unde o poţi vedea des. Dacă nu, ţine-o undeva, la îndemână. De fiecare dată când îţi mai aminteşti un lucru bun despre tine, adaugă-1 pe listă.

Fă o listă cu cel puţin 5 moduri în care poţi să-ţi oferi singur stroke-uri pozitive. Poate îţi faci timp să te relaxezi într-o baie caldă, ascultând muzica favorită. Poate îţi oferi o masă deosebită sau o excursie undeva departe. Nu considera aceste stroke-uri ca fiind o "răsplată" pentru ceva anume. Oferă-ţi-le pur şi simplu de dragul tău.

Foloseşte metode de evaluare de Adult pentru a aprecia dacă aceste stroke-uri sunt realmente pozitive. Confirmă că ele sunt sănătoase, sigure pentru tine, şi că ţi le poţi permite. Apoi mergi mai departe şi oferă-ţi-le pe fiecare din ele. •

"Banca de stroke-uri"

Deşi stroke-urile auto-oferite reprezintă o sursă importantă de stroke-uri, ele nu înlocuiesc niciodată total stroke-urile primite de la alte persoane. E ca şi cum fiecare dintre noi am dispune de o bancă de stroke-uri.[6] Când primim de la cineva un stroke, nu numai că îl acceptăm în momentul când e oferit, dar îi şi stocăm amintirea undeva, în banca noastră de stroke-uri. Ulterior putem apela la bancă pentru a folosi acel stroke drept stroke auto-oferit. Dacă stroke-ul a fost unul pe care l-am apreciat în mod deosebit, îl putem reutiliza de multe ori. însă, până la urmă, aceste stroke-uri păstrate în rezervă îşi pierd din eficienţă. Trebuie să ne realimentăm banca cu stroke-uri de la alte persoane.

Există stroke-uri "bune" şi "rele"?

Există tentaţia să afirmăm că stroke-urile pozitive sunt "bune", iar cele negative "rele". în literatura AT s-a făcut deseori această presupunere. Oamenii au fost îndemnaţi să dea şi să primească un număr nelimitat de stroke-uri pozitive, preferabil necondiţionate. Părinţilor li s-a recomandat să ofere copiilor un regim bogat în stroke-uri pozitive, astfel încât copiii să crească OK. In realitate, problema nu e chiar aşa de simplă.

Reamintiţi-vă că nevoia noastră de stroke-uri se bazează pe foamea de recunoaştere. Recunoaşterea în sine reprezintă un stroke. Eliminând prin cenzurare din comportamentul unei alte persoane zone întregi pe care le considerăm "negative", oferim doar o recunoaştere parţială acelei persoane. Un regim selectiv de stroke-uri pozitive necondiţionate ar putea să nu se potrivească cu experienţa internă a acelei persoane şi astfel, destul de curios, ea s-ar putea simţi privată de stroke-uri, deşi aparent e înconjurată de stroke-uri pozitive.

Stroke-urile condiţionate atât pozitive, cât şi negative, sunt importante pentru noi, pentru că le folosim ca pe un mod de a învăţa despre lume. Acest lucru e valabil atât în copilărie, cât şi în viaţa noastră de adult. Ca şi copil mi-am răsturnat morcovii fierţi din castronel pe jos. Mama a ţipat la mine şi mie nu mi-a plăcut. Am învăţat că dacă vreau ca Mama să zâmbească în loc să ţipe, aş face mai bine să-mi las morcovii în castronel.

Stroke-urile condiţionate îndeplinesc aceaşi funcţie semnalizatoare şi pentru mine ca adult. Un stroke condiţionat negativ îmi semnalizează că unei persoane nu-i place modul în care mă comport. Pot alege atunci dacă doresc sau nu să-mi modific comportamentul, astfel încât să-i placă. Un stroke pozitiv condiţionat semnalează că altcuiva îi place ce fac. Obţinerea de stroke-uri pozitive mă face să mă simt competent.

Dacă lipsesc stroke-urile condiţionate negative, nu am nici un motiv să-mi schimb comportamentul, chiar dacă el poate fi contra-productiv pentru mine. Acest lucru se întâmplă când oamenii sunt "prea politicoşi" pentru a-i spune cuiva că are respiraţie rău mirositoare sau că ar trebui să-şi spele cămaşa mai des. Această persoană va fi evitată de alţii, dar nu va şti ce e de făcut.

Eu nu am nevoie de stroke-uri necondiţionate negative, dar chiar şi acestea conţin mesaje pe care le-aş putea folosi spre binele meu. Dacă cineva îmi spune "Nu pot să te sufăr", ştiu că nici o schimbare în comportamentul meu nu îi va schimba părerea. Pentru a-mi purta de grijă ar fi preferabil să mă retrag din compania lor.

S-a dovedit că atunci când părinţii reuşesc să-şi crească copiii într-un regim constant de stroke-uri pozitive, copilul nu va fi capabil în final să facă distincţie între stroke-uri pozitive şi negative.[7] El avut parte constant de negarea sau nerecunoaşterea experienţelor sale interioare de către părinţ Aceasta poate duce la un şir de probleme în viaţa de mai târziu. Din fericire, majoritatea părinţilor îşi urmează propriile impulsuri şi impun un set de reguli instituite printr-o combinaţie de stroke-uri negative şi pozitive.

O doză sănătoasă va include atât stroke-uri pozitive, cât şi negative, condiţionate şi necondiţionate.

Acestea fiind spuse, există câteva motive serioase pentru care AT tradiţională pune accentul pe schimbul de stroke-uri pozitive. în special în culturile nordice, oamenii tind să fie zgârciţi cu cele pozitive. La birou, e probabil ca şeful să-i certe pe angajaţi când întârzie. Dar e mai puţin probabil să-i laude când sosesc la timp. Când profesorul notează testul lui Johnny, probabil va scoate în evidenţă unicul cuvânt pe care l-a greşit şi nu va spune o vorbă despre celelalte nouă pe care le-a scris bine.

Atât şeful, cât şi profesorul îşi vor îmbunătăţi eficienţa feedback-ului oferind stroke-uri pozitive pentru ceea ce e bine, şi stroke-uri negative pentru ceea ce e rău. Per total, avem nevoie de mai multe stroke-uri pozitive decât negative, dacă vrem să ne simţim în general bine în legătură cu noi înşine.

Stroke-uri versus desconsiderări

Un stroke direct negativ trebuie diferenţiat clar de o desconsiderare.[8] O desconsiderare atrage dup. sine întotdeauna o oarecare deformare a realităţii. în contextul schimbului de stroke-uri, te desconsider dacă te critic într-un mod umilitor sau defăimător. Spre deosebire de un stroke negativ direct, desconsiderarea se îndepărtează de realitatea faptelor ce reprezintă ce eşti sau ce faci tu.

Vom analiza mai amănunţit desconsiderările într-un capitol ulterior. Pentru moment, iată câteva exemple de stroke-uri negative directe (SND), comparativ cu desconsiderări (D):

SND: "Ai ortografiat greşit acest cuvânt."
D: "Văd că nu ştii să scrii."
SND: "Mă simt inconfortabil când faci asta."
D : "Tu mă faci să mă simt inconfortabil când faci asta."
SND: "Te urăsc."
D: "Eşti dezgustător."

Spre deosebire de un SND, o desconsiderare nu-mi dă nici un semnal pe care aş pute fundamenta o acţiune constructivă. Nici nu poate, pentm că desconsiderarea în sine se bazează pe realitate deformată.

Capitolul 9
STRUCTURAREA TIMPULUI

Ori de câte ori oamenii se întâlnesc în perechi sau grupuri, există 6 moduri diferite în care îşi pot petrece timpul. Eric Beme a numit aceste 6 modalităţi de structurare a timpului:

- retragere
- ritualuri
- discuţii pentru trecerea timpului
  activităţi
- jocuri
  intimitate.[1]

Beme sugera că toate acestea reprezintă moduri de satisfacere a foamei de structură. Atunci când oamenii ajung într-o situaţie în care nu li se impune nici o structură a timpului, primul lucru pe care îl vor face probabil este să-şi creeze o structură proprie. Robinson Crusoe, ajungând pe insula lui pustie, şi-a structurat timpul prin explorare şi amenajarea unei locuinţe. Prizonieri încarceraţi, în izolare, îşi construiesc singuri calendare şi orare zilnice.

Dacă ai participat vreodată la vreun exerciţiu de dinamica grupurilor, unde timpul grupului era iniţial total nestructurat, ai cunoscut disconfortul unei asemenea situaţii. în mod normal, oamenii vor întreba: "Dar de ce ne-am adunat aici, ce să facem?". în final, fiecare membru al grupului va rezolva această problemă angajându-se într-unul din cele şase moduri de structurare a timpului.

Dacă analizăm cele şase moduri putem corela cu ceea ce ştim deja despre stările eului şi stroke-uri. Intensitatea schimbului de stroke-uri creşte pe măsură ce coborâm în partea de jos a listei, de la retragere spre intimitate.

în literatura AT s-a sugerat uneori că gradul de risc psihologic creşte de asemenea pe măsură ce coborâm spre partea de jos a listei. Desigur, imprevizibilitatea schimbului de stroke-urilor tinde să crească. în special, e tot mai puţin previzibil dacă vom fi acceptaţi sau respinşi de cealaltă persoană. Din Copil, putem percepe într-adevăr această imprevizibilitate ca pe un "risc" pentru noi înşine. Când eram copii, starea noastră de OK depindea de stroke-urile pe care le primeam de la părinţii noştri. Percepeam respingerea din partea lor ca pe o ameninţare pentru supravieţuirea noastră.

Pentru noi ca adulţi, nu există asemenea riscuri în nici unul din modurile de structurare a timpului. Nimeni nu ne poate "face" să simţim. Dacă o altă persoană alege să manifeste respingere faţă de mine, pot s-o întreb de ce o face, şi să îi cer să-şi modifice atitudinea. Dacă n-o face, pot renunţa la relaţia cu aceea persoană şi să-mi găsesc o altă relaţie în care sunt acceptat.

Retragere

Să presupunem că iau parte la acel exerciţiu de dinamică a grupului. O duzină de oameni - între care şi eu - s-au adunat într-o cameră. N-avem nici un program în afara faptului de a fi acolo. O vreme stăm în linişte.

S-ar putea ca eu să-mi îndrept atenţia spre interior. Probabil monologhez în mintea mea: "Oare pentru ce suntem aici? Păi, presupun că ştie cineva. Oh! Ce incomod e scaunul acesta! Poate dacă aş întreba-o pe femeia de acolo, mi-ar spune pentru ce e exerciţiul acesta...."

Poate că în imaginaţia mea ies imediat din cameră. în timp ce corpul meu continuă să stea acolo, gândul mi-a zburat departe, la vacanţa următoare sau la cearta de ieri cu şeful.

M-am angajat în retragere. Când o persoană se retrage poate să rămână fizic în grup, dar nu tranzacţionează cu ceilalţi membri ai grupului.

Când mă retrag pot accesa orice stare a eului. S-ar putea ca ceilalţi să nu poată diagnostica din punct de vedere comportamental starea eului în care mă aflu în acel moment datorită absenţei indiciilor exterioare.

în timpul retragerii, singurele stroke-uri pe care le pot obţine sau oferi sunt auto-stroke-urile. De vreme ce nu intru în relaţie cu alţii, evit "riscul" psihologic de respingere pe care s-ar putea să-l percep în starea mea de Copil. Unii oamenii se retrag de obicei când sunt în grup, pentru că au decis în copilărie că e riscant să schimbi stroke-uri cu alţii. Ei ar putea să-şi dezvolte o bancă de stroke-uri bogată şi mult utilizată. Ca o cămilă în deşert, aceşti oameni pot rezista fericiţi o lungă perioadă de timp fără nici un aport extern de stroke-uri. Cu toate acestea, dacă mă retrag pentru foarte multă vreme, risc ca la un moment dat să-mi secătuiesc banca de stroke-uri şi să fiu privat de acestea.

Ritualuri

In timp ce stăm în camera grupului, un bărbat din partea opusă rupe tăcerea. întorcându-se spre vecinul său spune: "Ei bine, cred că ar trebui să facem cunoştinţă. Sunt Fred Smith. încântat de cunoştinţă". Şi întinde mâna.

Fred a ales să-şi structureze timpul sub formă de ritual. Acesta este un tip familiar de interacţiune socială care funcţionează ca şi cum ar fi pre-programat.

Toţi copiii învaţă ritualurile corespunzătoare culturii familiei lor. Dacă eşti dintr-o ţară occidentală şi cineva întinde mâna să dea mâna cu tine, ştii că se presupune că iei acea mână şi o strângi. Un copil indian învaţă gestul namaste în acelaşi mod. Fetele şi băieţii britanici învaţă că atunci când cineva spune " How do you do?", răspunzi cu aceeaşi expresie rituală.

Complexitatea ritualurilor diferă. Cel mai simplu este schimbul american de câte un stroke: "Hi!-Hi!" (Salut!-Salut!). La polul opus se află anumite ritualuri religioase. Aici, succesiunea secvenţelor este realmente scrisă pe hârtie, iar preotul şi credincioşii urmează nişte instrucţiuni detaliate pentru un ceremonial care poate dura ore întregi.

Din punct de vedere structural, programul ritualurilor aparţine stării de Părinte a eului. în îndeplinirea unui ritual, suntem în starea de Copil care se conformează acestor instrucţiuni ale Părintelui. Din punct de vedere funcţional, ritualurile sunt de obicei îndeplinite în starea de Copil Adaptat. De cele mai multe ori, un ritual produce rezultate plăcute în privinţa adaptării noastre la normele aşteptate, şi deci va fi clasificat drept comportament de Copil Adaptat pozitiv. Datorită cuvintelor stereotipe, a tonurilor şi a semnalelor corporale folosite în ritualuri, acestea sunt greu de confirmat prin diagnosticare comportamentală.

Din starea de Copil ritualurile sunt percepute ca implicând un "risc" psihologic mai mare decât retragerea. Totuşi, ele oferă stroke-uri familiare pozitive. Participanţii la ritual adeseori contabilizează riguros stroke-urile schimbate. Deşi de mică intensitate, aceste stroke-uri pot fi importante pentru banca ta de stroke-uri. Dacă te îndoieşti de acest lucru, imaginează-ţi cum ar fi dacă ai întinde mâna cuiva, iar acesta te-ar ignora. Previzibilitatea stroke-urilor rituale poate constitui un plus pentru oamenii care au decis în copilărie că e riscant să faci schimb de stroke-uri într-o relaţie mai apropiată.

Discuţii pentru trecerea timpului

Revenind la grup, gheaţa fost spartă acum. Acum mai multe persoane discută despre experienţele lor în diferite grupuri.

"Am mai fost într-un grup din acesta în liceu. N-am ajuns niciodată să aflăm despre ce era vorba".

"Da, ştiu ce vrei să spui. Ceea ce mă deranjează pe mine sunt tăcerile îndelungate".

"Ştii ceva, ăştia-s bani uşor câştigaţi pentru cei ce organizează asemenea lucruri. Eu, când m-am înscris într-un asemenea grup, am sperat că..... " ş.a.m.d.

Vorbitorii au trecut acum la discuţii pentru trecerea timpului. (Notă: “pastimes” în engleză). Deseori în limba engleză se foloseşte cuvântul şi ca verb (pastiming) pentru a spune că oamenii petrec timpul în ao: : al.

Asemene*, discuţii pentru trecerea timpului, la fel ca un ritual, se desfăşoară într-un mod familiar participanţilor. Dar conţinutul unor discuţii pentm trecerea timpului nu e atât de strict programat ca cel al unui ritual. Participanţii la discuţiile pentru trecerea timpului au mai multă libertate de a adăuga ornamente proprii.

în orice discuţie pentru trecerea timpului participanţii vorbesc despre ceva, fără să se angajeze într-o acţiune în legătură cu acest lucru. Cei care discută pentru trecerea timpului într-un exerciţiu de grup vorbesc despre acel grup şi despre grupuri în general. Ei nu dau nici un semn că vor face ceva în legătură cu ceea ce se petrece în grup.

Un indiciu frecvent pentru derularea acestor discuţii pentru trecerea timpului este “past time = pastime” („timp trecut = discuţii pentru trecerea timpului”). Cel mai adesea discuţiile pentru trecerea timpului se referă la ce s-a întâmplat cu o zi înainte undeva, mai degrabă decât aici şi acum. Aceste modalităţi de structurare a timpului se caracterizează prin conversaţie uşoară, superficială, ca cea de la cocktailuri, petreceri.

Beme a inventat nume amuzante pentru diferite discuţii pentm trecerea timpuluii. Bărbaţii sporovăiesc despre “General Motors”, femeile preferă “Bucătăria” sau “Garderoba”, dacă fiecare dintre ei se simt confortabil în rolurile de sex tradiţionale. Când se adună mai mulţi părinţi, totul se transformă de obicei într-o “Şedinţă părinţi - profesori”:

“Lui Johnny tocmai îi iese a doua tură de dinţi. N-am dormit aproape deloc noaptea trecută.”

“O, da, mi-aduc aminte când erau şi ai noştri la vârsta asta...”

Pentm britanici, cea mai cunoscută variantă de discuţii pentm trecerea timpului este cea pe care Berne n-a numit-o: “Vremea”.

Aceste discuţii pentm trecerea timpului se desfăşoară de obicei din stările de Părinte sau Copil ale eului. într-o discuţie pentm trecerea timpului Parentală, oamenii dau glas unor seturi de idei preconcepute despre lume:

“Tinerii din ziua de azi nu ştiu ce-i aşteaptă”

“Da, aşa e. Nu mai departe decât ieri.. .”

Cei care discută pentm trecerea timpului aflându-se în starea de Copil se întorc în timp şi retrăiesc gânduri şi sentimente din copilărie.

“Această tăcere mă face să mă simt într-adevăr penibil”.

“Hm. Mă întreb ce s-ar presupune că facem aici?”

Unele discuţii pentm trecerea timpului sună la nivel social ca şi cum ar proveni din Adult, dar când “gândeşti ca Marţianul”, ele se dovedesc a fi din starea de Copil.

“Ştii, în timp ce stăm aici, am senzaţia că toţi suntem în starea de Copil Adaptat. Ce părere ai?”

“Păi, cred că eu sunt în starea mea de Adult acum. Dar poate eram în Copil cu câteva clipe mai devreme”.

Aceasta e discuţia pentm trecerea timpului pe care Beme a numit-o “Psihiatria AT”. Schimbul de informaţie la nivel social ascunde obiectivul real al zilei, care este evitarea din Copil a ceea ce se petrece cu adevărat între membrii gmpului. Evident, va trebui să verificăm aceste lucruri observând .tonaţiile şi semnalele non-verbale.

Discuţia pentm trecerea timpului produce multe stroke-uri pozitive şi unele negative. în comparaţie cu ritualurile, stroke-urile oferite de discuţiile pentm trecerea timpului sunt mai intense, dar ceva mai puţin previzibile. De aceea din starea de Copil le percepem ca purtătoare de “risc” puţin mai mare.

în cadml schimburilor sociale discuţia pentm trecerea timpului îndeplineşte şi o funcţie suplimentară. Este un mod prin care oamenii se “intuiesc” unii pe alţii ca posibili parteneri pentm nişte schimburi mai intense de stroke-uri, cum sunt cele care au loc în jocuri sau intimitate. în continuare vom spune mai mult despre aceste lucmri.

Activităţi

O femeie din grup din partea opusă mie spune: “Până acum ne-am petrecut timpul vorbind despre ce s-ar presupune că facem noi aici. Dar chiar mă întreb ce vom face cu adevărat aici. Iată o sugestie. Ce-aţi zice să facem timp de două minute brainstorming cu privire la lucrurile pe care le-am putea face şi apoi să supunem la vot şi să ne apucăm de unul din aceste lucruri?”

Vecinul ei răspunde: “Cred că e o idee bună. Eu mă duc la tablă şi notez.” Toţi oamenii din grup sunt de acord şi încep să facă sugestii cu voce tare.

Acum suntem în activitate. Comunicarea între membrii grupului este direcţionată spre îndeplinirea unui scop, nu doar spre discutarea despre el. Aceasta este diferenţa între activităţi şi discuţii pentru trecerea timpului. într-o activitate, oamenii îşi canalizează energia către obţinerea unui anume rezultat concret.

Este foarte probabil să ne găsim în activitate în mare parte a timpului la serviciu. Alte exemple ar fi repararea unui aparat, schimbarea scutecelor unui bebeluş sau completarea unui cec. Cineva care se ocupă “serios” de sport sau exersează din greu pentru a deveni interpret profesionist la un instrument se angajează într-o activitate.

în activitate, starea eului predominantă este Adultul. Acest lucru se datorează faptului că activitatea se centrează pe atingerea unor obiective aici-şi-acum. Uneori în cursul activităţilor urmăm nişte reguli corespunzătoare. în asemenea cazuri ne deplasăm spre starea de Copil Adaptat sau Părinte pozitiv.

Stroke-urile provenind din activitate pot fi atât condiţionat pozitive cât şi condiţionat negative. Ele sunt de obicei stroke-uri întârziate, oferite la sfârşitul activităţii pentru o treabă bine sau prost făcută. Gradul de “risc" psihologic perceput în cursul activităţii poate fi mai mare sau mai mic decât în discuţiile pentru trecerea timpului, depinzând de natura fiecăruia.

Jocuri

în camera grupului, brainstorming-ul s-a terminat. Pe tablă sunt scrise vreo duzină de sugestii. “O.K. Şi acum să votăm”, zice cel care le-a scris. “Eu voi striga cu voce tare fiecare sugestie. Ridicaţi mâna dacă aceasta reprezintă ceea ce doriţi să faceţi.”

După ce se votează, “secretarul” numără. “Păi, e clar”, spune el, ‘începem cu o discuţie în cerc. Fiecare din noi spune cine suntem şi ce dorim să realizăm prin prezenţa noastră aici”.

“O clipă”, răsună o altă voce. Toată lumea se întoarce spre vorbitor, un bărbat care ne-a spus că-l cheamă John. Acum el se apleacă în faţă, pune coatele pe genunchi. Se încruntă “Sunt foarte nedumerit. Cine a spus că ce s-a votat este obligatoriu pentru toată lumea?”

Secretarul îşi strânge gura într-un zâmbet încordat, dă capul pe spate şi se uită de sus la John. “Păi, vezi”, zice el -“cam aşa se petrec lucrurile cu voturile. Minoritatea se supune majorităţii. Asta se cheamă democraţie. E clar acum?”

“Nu, regret, pentru mine nu”, spune John. “De fapt, m-ai nedumerit şi mai mult. Ce are asta de-a face cu democraţia?” Se încruntă şi mai tare privind prin toată camera.

Secretarul se încovoaie şi oftează. Ridicând din umeri, se uită în jur. “Până aici i-a fost şi ideii ăsteia! Atunci să trecem peste asta”, zice el cu tristeţe.

Dar acum John îşi schimbă la rândul său atitudinea. îndreptându-se pe scaun, face ochii mari şi deschide gura. Se plesneşte peste cap: “O, nu”, zice el, “Asta e povestea vieţii mele. Mă tem că am stricat acest exerciţiu pentru toată lumea. îmi pare rău, sincer.”

John şi secretarul tocmai au jucat fiecare câte un joc.

Analiza jocurilor este o parte importantă a teoriei AT. Vom studia jocurile mai amănunţit în capitolele următoare. Pentru moment, observaţi doar caracteristicile principale ale schimbului între John şi secretar.

Ei au schimbat o succesiune de tranzacţii. La sfârşitul acestei succesiuni, amândoi s-au simţit inconfortabil.

Chiar înainte de a resimţi acele sentimente neplăcute, ei au părut brusc că inversează rolurile. John a început prin a-şi exprima confuzia şi a părut foarte iritat. S-a deplasat spre auto-învinovăţire care a sunat a scuză. în acelaşi moment, secretarul a trecut de la o explicaţie arogantă la o neajutorare umilă.

Pentru ambele părţi a existat o fracţiune de secundă chiar după comutare, când fiecare a sesizat că se întâmplă ceva neaşteptat. Dacă ar fi avut timp să exprime această senzaţie în cuvinte, fiecare ar fi întrebat probabil: "Ce se întâmplă aici?"

In ciuda acestui sentiment de neaşteptat, atât John, cât şi secretarul trebuie să mai fi trecut prin secvenţe asemănătoare de multe ori în trecut. împrejurările şi oamenii pot diferi de la o ocazie la următoarea. Dar de fiecare dată, natura comutării va fi aceeaşi, şi la fel şi sentimentele neplăcute pe care le trăieşte persoana.

De fapt, John şi secretarul şi-au semnalizat disponibilitatea de a juca unul cu altul jocul respectiv chiar la începutul interacţiunii. Ei au făcut acest lucru prin schimb de tranzacţii ulterioare. Mesajele lor la nivel social sunau ca un schimb de informaţii. Dar la nivel psihologic, John l-a invitat pe secretar să joace un joc, iar secretarul a acceptat.

Toţi jucăm jocuri din când în când. Când trebuie să-ţi identifici propriile tipare de structurare a timpului în exerciţiul de mai jos, clasifică drept "jocuri" timpul pe care îl petreci în genul de schimburi pe care tocmai le-am descris. Este ceva repetitiv pentru tine. Se încheie cu o senzaţie neplăcută. La un anumit moment, apare o clipă când te întrebi: "Oare ce s-a întâmplat acum?" şi ai sentimentul că într-un mod oarecare s-au schimbat rolurile.

Toate jocurile sunt reluări ale unor strategii din copilărie care nu mai sunt adecvate pentru adulţi. De aceea, prin definiţie, jocurile sunt jucate din orice parte negativă a stărilor eului: Copil Adaptat Negativ, Părinte Normativ Negativ sau Părinte Grijuliu Negativ. Tot prin definiţie, jocurile nu pot fi jucate din starea de Adult.

Jocurile implică întotdeauna un schimb de desconsiderări. Aceste desconsiderări se petrec la nivel psihologic. La nivel social, jucătorii trăiesc jocul ca pe un schimb de stroke-uri intense. în fazele de început ale unui joc, stroke-urile experimentate pot fi fie pozitive, fie negative. La sfârşitul jocului, ambii jucători încearcă sentimente intens negative. Gradul de "risc" psihologic perceput e mai mare decât în activităţi sau discuţii pentru trecerea timpului.

Intimitate

în timp ce îl ascult pe John exprimându-şi confuzia şi apoi trecând la scuze, încep să mă simt furios. în loc să-mi stăpânesc furia, o exprim. întorcându-mă spre John, îi spun: "Sunt cu adevărat furios pe tine pentru ceea ce ai spus. Poţi gândi la fel de bine ca oricine altcineva. Vreau să te apuci s-o faci." Spun aceste cuvinte cu o voce aspră şi tare. Aplecându-mă spre John, simt că mă înroşesc la faţă. Intonaţia mea şi semnalele corporale sunt în conformitate cu ceea ce exprim.

Faţa lui John se înroşeşte la fel de tare ca a mea. Aplecându-se spre mine şi aproape ridicându-se din scaun, îşi agită braţele deasupra capului. "Ei bine, şi eu sunt furios", urlă el: "Simt asta încă de când am intrat aici. Fireşte că pot gândi şi în acest moment am nevoie de nişte spaţiu personal ca să pot face acest lucru fără ca tu să strigi la mine."

John şi cu mine am intrat în intimitate. Ne-am exprimat unul faţă de altul sentimente şi dorinţe autentice fără nici un fel de cenzură.

în intimitate nu există "mesaje secrete." Nivelul social şi cel psihologic sunt congruente. în asta constă diferenţa esenţială între intimitate şi jocuri.

La fel de important e faptul că în intimitate sentimentele exprimate sunt potrivite pentru a finaliza situaţia. Când John şi cu mine ne-am înfuriat unul pe altul, fiecare din noi i-a dat de ştire celuilalt ce doreşte, prin emoţii, ca şi prin cuvinte. Nici unul din noi nu l-a putut face pe celălalt să se comporte într-un mod anume. însă fiecare din noi a arătat cât se poate de clar ce doreşte, atât la nivelul sentimentelor, cât şi la nivelul gândirii.

Dimpotrivă, sentimentele încercate la sfârşitul jocului nu fac nimic pentru a soluţiona situaţia pentru jucători. Ştim acest lucru din faptul că jocurile sunt reluate iar şi iar.

Când ajungem să analizăm mai în amănunt jocurile şi racket-ul, vom reveni la această diferenţă între sentimente productive şi neproductive.

Folosirea de către Beme a termenului de intimitate aici trebuie înţeleasă în sens tehnic specializat. Intimitatea ca mod de structurare a timpului are sau nu are prea mare legătură cu termenul de "intimitate" în sensul obişnuit de dicţionar. Atunci când oamenii sunt "intimi" personal sau sexual, pot de asemenea să-şi împărtăşească deschis unul faţă de celălalt sentimente şi dorinţe. în acest caz ei îşi structurează timpul pentru intimitate. Dar se întâmplă foarte des şi ca relaţiile emoţionale intense să se bazeze în special pe jucarea de jocuri.

Jocurile sunt uneori folosite ca substitut pentru intimitate. Ele implică un schimb de stroke-uri de intensitate similară (deşi stroke-urile din jocuri sunt mai ales negative), însă fără a avea acelaşi grad de "risc" perceput. într-un joc, fiecare persoană transferă responsabilitatea pentru rezultat asupra celuilalt, în intimitate, fiecare îşi acceptă propria responsabilitate.

Scriind despre stările eului implicate în intimitate, Beme a spus:

"Intimitatea e o relaţie candidă Copil-spre-Copil, fără jocuri şi exploatare reciprocă. Este iniţiată de stările Adulte ale eului părţilor implicate, astfel încât ele îşi înţeleg foarte bine contractele şi angajamentele unuia faţă de celălalt.

Am scris cu caractere inclinate cuvintele din acest citat pentru a sublinia importanţa Adultului în intimitate. Unii autori AT de după Beme au simplificat prezentarea sa şi au zugrăvit intimitatea ca fiind pur şi simplu o interacţiune Copil - Copil. Ca de obicei, ideea originală a lui Beme se dovedeşte a fi mai subtilă şi mai semnificativă. Pentru a relaţiona în intimitate, e necesar în primul rând să stabilim relaţia cu întreaga putere de gîndire, comportare şi simţire a Adultului. în interiorul acestui cadru protector putem să ne întoarcem în Copil dacă dorim, împărtăşind şi satisfăcând nişte nevoi neîmplinite pe care le purtăm cu noi din copilăria timpurie.

Unii autori AT au sugerat că intimitatea implică de asemenea grijă reciprocă şi protecţie din Părinte." Mesajul din această stare a eului este "Eu nu te voi desconsidera şi nu-ţi voi permite să mă desconsideri nici tu pe mine."

Schimbul de stroke-uri în intimitate este mult mai puternic decât în orice altă formă de structurare a timpului. Se pot schimba stroke-uri atât pozitive, cât şi negative. Dar nu va exista nici o desconsiderare de vreme ce intimitatea este prin definiţie un schimb de dorinţe şi sentimente autentice.

Când am descris intimitatea mai devreme în această subcapitol, am ales în mod deliberat un exemplu în care stroke-urile schimbate au fost negative directe. Acest lucru s-a făcut pentru a contracam impresia dată de unii autori AT de după Beme că intimitatea trebuie să fie întotdeauna un fel de al nouălea cer al schimbului de stroke-uri pozitive.

Atunci când intimitatea implică cu adevărat un schimb de stroke-uri pozitive, ele sunt resimţite ca deosebit de plăcute şi reconfortante. De exemplu, ne putem imagina un mod în care ar fi putut continua scena de grup anterioară. După ce mi-am exprimat mânia contra lui John mă relaxez, mă uit în ochii lui şi zâmbesc. Spun: "Hei, simt că acum te cunosc mai bine. Mă bucur că mi-ai spus deschis ce simţi." John îmi întoarce privirea la fel de direct. Zâmbeşte şi spune: "Şi mie îmi pare bine. Şi îmi place faptul că m-ai ascultat." Ne aplecăm unul spre altul şi ne prindem de mâini.

Deoarece intimitatea nu e pre-programată, ea este în acelaşi timp cel mai imprevizibil din toate modurile de structurare a timpului. Astfel, din starea de Copil s-ar putea să percep intimitatea ca fiind cel mai "riscant" mod de a relaţiona cu alte persoane. în mod paradoxal de fapt, ea comportă cel mai mic risc. Când eu şi cealaltă persoană ne aflăm în intimitate, comunicăm fără desconsiderări. De aceea, rezultatul intimităţii trebuie să fie întotdeauna constructiv pentru persoanele implicate. Dacă ei vor considera sau nu că e întotdeauna confortabilă, asta e altă poveste. Depinde probabil de caracterul evident pozitiv sau negativ al stroke-urilor schimbate. •

• întocmiţi un grafic circular de structurare a timpului. Pentru a face acest lucru desenaţi un cerc. împărţiţi cercul în sectoare care să reprezinte timpul pe care îl petreci într-o zi obişnuită în cele şase forme de structurare a timpului.

Aflaţi dacă doriţi să modificaţi aspectul graficului vostru de structurare a timpului. Dacă da, desenaţi şi versiunea pe care doriţi să o obţineţi. Notaţi cel puţin cinci moduri în care veţi spori cantitatea de timp petrecut în modul pe care doriţi să-l măriţi. în săptămâna ce urmează, încercaţi să puneţi în aplicare aceste comportamente. Apoi re-desenaţi graficul vostru circular de structurare a timpului.

Fiţi atenţi în fiecare zi la modul în care tu şi ceilalţi vă structuraţi timpul. Analizaţi structurarea timpului în cursul şedinţelor, la serviciu, în timpul conversaţiilor cu vecinii, la petreceri, oriunde în altă parte. Nu spuneţi altora ce faceţi decât dacă sunteţi siguri că doresc sa afle acest lucru.

în grup, formaţi subgrupe de şase. Alegeţi orice temă de conversaţie. Vorbiţi despre aceasta trei minute, fiecare persoană jucând rolul uneia din cele şase modalităţi de petrecere a timpului. La sfârşitul intervalului discutaţi despre trăirile voastre. Alegeţi apoi altă temă, schimbaţi rolurile de structurare a timpului şi repetaţi.

în grupul mare, număraţi-vă de la unu la şase. Toţi cei cu numărul unu urmează să interpreteze retragerea, cei cu numărul doi ritualurile şi cei cu numărul trei discuţiile pentru trecerea timpului şi aşa mai departe. Apoi amestecaţi-vă şi faceţi o "reuniune de structurare a timpului" timp de cinci minute, fiecare jucându-şi rolul său. La sfârşitul intervalului împărtăşiţi-vă experienţele personale celorlalţi din grup. •

PARTEA a IV-a
CUM NE SCRIEM PROPRIA POVESTE DE VIATĂ
Scenariile de viată

Capitolul 10
NATURA ŞI ORIGINILE SCENARIULUI DE VIAŢĂ

Tu ţi-ai scris propria poveste de viaţă.

Ai început să o scrii încă de la naştere. Până pe la patru ani, deja ai decis asupra elementelor esenţiale ale intrigii.

La şapte ani, ai adăugat deja toate detaliile principale ale poveştii. De atunci şi până pe la 12 ani ai mai cizelat-o şi ai mai adăugat câte ceva pe ici, pe colo. în adolescenţă, ai revizuit povestea, aducând-o la zi cu personaje mai apropiate de viaţa reală.

Ca toate poveştile, povestea vieţii tale are un început, o parte de mijloc şi un sfârşit. Conţine eroi, eroine, răufăcători, complici sau figuranţi. Are o temă principală şi câteva idei secundare. Poate fi tragică sau comică, captivantă sau plictisitoare, înălţătoare sau lipsită de glorie.

Acum, că eşti adult, memoria ta conştientă nu mai are acces la începuturile poveştii tale. Poate până acum nici măcar nu ţi-ai dat seama că ai scris-o. Totuşi, şi fără a conştientiza acest lucru, e foarte probabil că trăieşti conform poveştii pe care ţi-ai compus-o în toţi aceşti ani din urmă. Această poveste constituie *scenariul* tău *de viaţă.*

• Să presupunem acum că ai scris cu adevărat povestea vieţii tale.

Ia un creion şi o hârtie şi scrie răspunsurile la următoarele întrebări. Lucrează rapid şi intuitiv, acceptând primele răspunsuri care îţi vin în minte.

Care e titlul poveştii tale?

Ce fel de poveste e? E veselă sau tristă? E triumfătoare sau tragică? Interesantă sau plictisitoare? Foloseşte cuvinte familiare, notează-le exact aşa cum îţi vin în minte.

Descrie în câteva propoziţii scena finală: cum se termină povestea ta ?

Păstrează la îndemână răspunsurile. Te vei folosi de ele pe măsură ce citeşti mai mult despre natura scenariului de viaţă.»

în limbajul AT de zi cu zi, folosim pentru conceptul de scenariu de viaţă termenul mai simplu de *scenariu.*

Natura şi definirea scenariului de viaţă

Teoria scenariului a fost creată dată de Eric Beme şi colaboratorii săi, mai ales Claude Steiner, pe la mijlocul anilor 1960. De atunci, mulţi autori au îmbogăţit aceste idei iniţiale Importanţa conceptului de scenariu ca parte a teoriei AT a crescut, ajungând, alături de modelul stărilor eului, o parte centrală a AT.[1]

în *Principles of Group Treatment,* Beme a definit scenariul de viaţă ca pe un "plan de viaţă inconştient". Mai târziu, în *What Do You Say After You Say Hello* a oferit o definiţie mai completă: "un plan de viaţă creat în copilărie, întărit de părinţi, justificat de evenimente ulterioare şi culminând cu o alternativă aleasă."

Pentru a înţelege scenariile merită să acordăm puţin timp studierii atente a acestor definiţii.

Scenariul e un plan de viaţă

Ideea că tiparele vieţii adulte a oamenilor sunt afectate de experienţele din copilărie este o idee centrală nu numai în AT, ci şi în multe alte abordări psihologice. Ceea ce are distincţie teoria AT este sugestia că copilul întocmeşte un *plan anume* pentru viaţa sa, şi nu pur şi simplu o viziune generală asupra vieţii. Această teorie sugerează că acest plan de viaţă este creat sub forma unei piese de teatru, cu părţi distincte de început, mijloc şi sfârşit.

Scenariul este direcţionat spre un rezultat

O altă afirmaţie distinctivă a teoriei scenariului este că planul de viaţă "culminează cu o alternativă aleasă". Când copilul mic îşi scrie povestea vieţii, el scrie şi scena finală ca parte integrantă din ea. Toate celelalte elemente ale intrigii, începând cu prima scenă, sunt apoi planificate, pentru a conduce spre scena finală.

în limbajul ştiinţific al teoriei scenariului, scena finală e numită rezultat al scenariului. Teoria sugerează că atunci când, ca adulţi, ieşim din scenariul nostru, alegem, fără să ne dăm seama, comportamente care ne vor duce mai aproape de rezultatul scenariului nostru.

Scenariul este decizional

Beme defineşte scenariul ca "plan de viaţă *făcut* în copilărie". Adică copilul *decide* asupra planului de viaţă. Acest plan nu e determinat numai de forţe exterioare, ca părinţii sau mediul. în limbaj specializat AT, exprimăm acest lucru spunând că scenariul este *decizional.*

Rezultă de aici că, chiar în cazul în care diferiţi copii sunt crescuţi în acelaşi mediu, ei se pot decide asupra unor planuri de viaţă foarte diferite, Beme relatează o poveste despre doi fraţi cărora mama le-a spus amândurora: "O să sfârşiţi într-o casă de nebuni". Unul din ei a ajuns pacient cronic într-un spital de boli mentale, celălalt a devenit psihiatru.

în teoria scenariului, termenul "decizie" e folosit în sens diferit de cel obişnuit din dicţionar. Deciziile de scenariu ale copilului nu sunt luate prin gândirea deliberată pe care de obicei o asociem cu luarea deciziilor la maturitate. Cele mai timpurii decizii provin din sentimente şi se iau înainte ca copilul să înceapă să vorbească. Ele depind de asemenea de un tip de testare a realităţii diferit de cel folosit de adulţi.

Scenariul e întărit de părinţi

Deşi părinţii nu pot determina deciziile din scenariul unui copil, ei pot exercita o influenţă majoră asupra lor. Din primele zile de viaţă ale unui copil, părinţii îi transmit mesaje pe baza cărora el îşi formează concluziile despre sine însuşi, alţii şi lume. Aceste *mesaje din scenariu* sunt atât non-verbale cât şi verbale. Ele formează cadrul în conformitate cu care se iau deciziile scenariale principale ale copilului. în Capitolele 13 şi 14 vom analiza diferite tipuri de mesaje din scenariu şi felul în care sunt corelate cu deciziile din scenariu.

Scenariul este în afara conştienţei

în viaţa adultă, momentele când ne apropiem cel mai mult de amintirea primilor noştri ani de viaţă sunt în vise şi fantezii. Dacă nu ne facem timp să analizăm şi să descoperim care ne este scenariul, probabil nu vom deveni conştienţi de deciziile timpurii pe care le-am luat, chiar dacă prin comportamentul nostru trăim în conformitate cu ele.

Realitatea este redefinităpentru a, Justifica" scenariul

Când Beme a scris că scenariul este "justificat de evenimente ulterioare" ar fi fost mai bine să pună termenul *justificat* între ghilimele. Ceea ce facem noi adesea este să interpretăm realitatea din propriul nostru cadru de referinţă, astfel încât ea să *ne facă impresia* de justificare a deciziilor noastre din scenariu. Facem acest lucru pentru că în starea de Copil a eului nostru putem percepe orice ameninţare la adresa concepţiei noastre despre lume bazate pe scenarii ca pe o ameninţare la adresa satisfacerii nevoilor noastre sau chiar a supravieţuirii. Când vom vorbi despre *desconsiderare, redefinire* şi *cadre de referinţă* în capitolele următoare, vom vedea cum se produce această deformare şi ce legătură are cu problemele de viaţă.

Originile scenariului

De ce luăm noi în copilărie aceste decizii cuprinzătoare în legătură cu noi înşine, cu alţii şi cu lumea? Ce funcţie îndeplinesc ele? Răspunsul se află în două trăsături caracteristice ale formării scenariului.

1. *Deciziile din scenariu reprezintă cea mai bună strategie de supravieţuire a copilului într-o lume care deseori pare ostilă, chiar ameninţătoare la adresa vieţii.*
2. *Deciziile din scenariu se fac pe baza emoţiilor şi testarea realităţii ale unui copil.*

Suntem îndatoraţi lucrărilor lui Stan Woollams[2] pentru modul în care vom discuta aceste probleme în subcapitolele următoare.

Răspunsul la o lume ostilă

Copilul e mic şi vulnerabil fizic. Pentru el, lumea e populată de uriaşi înfricoşători. Un sunet neaşteptat poate semnala că viaţa sa e în pericol imediat. Fără cuvinte sau gândire coerentă, ştie că dacă Mama şi Tata pleacă, el va muri. Dacă ei se înfurie prea tare pe el, l-ar putea anihila. Şi copilul mic nu are înţelegere adultă a timpului. Dacă îi e foame sau frig şi Mama nu vine, atunci poate că Mama nu va mai veni niciodată şi asta înseamnă moartea. Sau ar putea însemna ceva şi mai rău decât moartea - să fie lăsat singur pentru totdeauna.

Când copilul are doi-trei ani, poate se naşte un frate sau o soră. Copilaşul, acum că a crescut un pic, ştie probabil că el nu o să moară din asta. Dar întreaga atenţie a mamei pare să fi fost captată de noul venit. Poate nu există destulă dragoste pentru toţi? O va lua bebeluşul pe toată? Ameninţarea constă acum în pierderea dragostei Mamei.

Exact în anii în care se formează scenariul, copilul este într-o poziţie de inferioritate. îşi percepe părinţii ca deţinând în totalitate puterea. în copilărie, această putere înseamnă viaţă sau moarte; mai târziu înseamnă satisfacerea sau nesatisfacerea nevoilor.

Răspunsul copilului e de a decide asupra unor strategii pentru a se menţine în viaţă şi de a-şi satisface mai bine nevoile.

Testarea timpurie a realităţii şi emoţia

Un copil mic nu gândeşte ca un adult. Şi nici nu resimte emoţiile în acelaşi fel. Deciziile de scenariu se fac pe baza modurilor de gândire şi simţire specifice copilului.

Experienţa emoţională a bebeluşului include furie cumplită, nefericire, tristeţe mare, groază sau exaltare. El ia deciziile sale timpurii ca răspuns la aceste sentimente intense. Astfel, nu e surprinzător că aceste decizii sunt adesea extreme. Să spunem, de exemplu, că trebuie să meargă la spital pentru o operaţie. Nu e o experienţă plăcută nici măcar pentru un adult. Dar pentru copilul mic ea poate constitui un dezastru înfricoşător. Pe lângă spaimă mai simte şi o tristeţe groaznică pentru că. mama nu e acolo şi poate nici nu o să mai fie vreodată. Şi e furios că ea a putut permite ca aşa ceva să i se întâmple lui. Ar putea decide: "Aceşti oameni vor să mă omoare. Mama a permis ca acest lucru să se întâmple, deci ea vrea să mă omoare. Mai bine îi omor eu pe toţi înainte să pună ei mâna pe mine".

După logica copilului, raţionamentul merge de regulă de la particular la general. De exemplu, să presupunem ca mama copilului e inconsecventă în reacţia ei la cererile copilului. Poate că uneori vine la el când plânge, dar alteori îl ignoră. Copilul nu decide pur şi simplu "Mama nu e de încredere". In loc de asta poate decide : "Nu poţi avea încredere în oameni" sau poate "Nu poţi avea încredere în femei". O fetiţă de patru-cinci ani poate fi furioasă pe Tata că nu-i mai oferă aceeaşi caldă atenţie cu care o copleşea când era mai mică. Deci probabil ea nu va decide doar : "Sunt furioasă pe tata", ci : "Sunt furioasă pe bărbaţi".

Copilul poate compensa sentimentul său de neputinţă, imaginându-şi că e atotputernic sau că poate face minuni. Poate că simte că Mama şi Tata nu se înţeleg grozav unul cu altul. In special dacă e copil unic, poate decide: "E vina mea". Dacă părinţii ajung la conflicte fizice, s-ar putea să considere că e misiunea lui să protejeze pe unul dintre părinţi împotriva celuilalt.

Dacă copilul simte că e respins de unul din părinţi, el ar putea să-şi atribuie lui însuşi vina, hotărând "Ceva nu-i în regulă cu mine".

Copiilor mici le e greu să facă distincţia între dorinţe şi fapte. Un copilaş poate simţi "Aş vrea să-l omor pe acest nou bebeluş care are parte de toată atenţia". Pentru el acest lucru e identic cu "Am omorât bebeluşul nou-venit". Apoi ar putea ajunge la concluzia : "Ca ucigaş, sunt rău şi groaznic". In viaţa adultă, această poate persoană păstra un vag sentiment de vinovăţie pentru "crima" pe care nu a comis-o vreodată.

O preocupare esenţială în AT e de a da un sens acestui gen de logică de copil. Lingviştii vorbesc despre *Sprachgefuehl*, "simţul limbii". In special dacă doreşti să foloseşti AT pentru terapie, merită să-ţi dezvolţi capacitatea de înţelegere a limbajului folosit de copil în scenariu.

Pentru a-ţi îmbunătăţi înţelegerea acestui limbaj, poţi citi lucrările lui Erikson, Piaget şi alţi analişti ai dezvoltării copilului.[3] Pentru a-ţi da seama ce înseamnă pentru *tine,* acordă atenţie viselor tale. Prin vise ne apropiem cel mai mult în viaţa adultă de amintirea modului în care vedeam lumea ostilă ca şi copii.

• EXERCIŢII - DESCOPERIREA PROPRIULUI SCENARIU

Visele, fanteziile, basmele şi poveştile copilăriei, toate ne pot oferi indicii privitoare la scenariul nostru. Iată câteva exerciţii care folosesc aceste surse.

Lăsaţi-vă liberă imaginaţia în timp ce faceţi aceste exerciţii. Nu vă bateţi capul să înţelegeţi la ce sunt bune sau ce înseamnă. Nu vă cenzuraţi şi nu încercaţi să descoperiţi ce anume e de aşteptat să spuneţi. Acceptaţi pur şi simplu primele imagini şi sentimente care le însoţesc. Puteţi face interpretări şi descifrări ulterior.

Exerciţiile vor fi mai utile dacă găseşti un grup sau un partener cu care să lucrezi. Fie că lucrezi în grup sau individual, nu e o idee rea să-ţi înregistrezi răspunsurile pe bandă. Dă pur şi simplu drumul la casetofon şi lasă-l să meargă în timpul exerciţiului. După aceea, ascultă de mai multe ori şi permite intuiţiei tale să scoată la suprafaţă înţelesul. Vei fi uimit de câte lucruri vei afla despre tine şi scenariul tău.

S-ar putea să începi să simţi emoţii puternice în cursul unora dintre aceste exerciţii. Acestea vor fi sentimente din copilărie pe care le aduci la suprafaţă o dată cu amintirile tale de scenariu. Dacă ţi se întâmplă aşa ceva, poţi decide în orice moment să te opreşti sau să continui exerciţiul. Dacă hotărăşti să te opreşti, încetează exerciţiul şi fixează-ţi atenţia asupra unui obiect mai deosebit din cameră. Spune-ţi ţie (sau partenerului) care e acest obiect, ce culoare are şi la ce se foloseşte. Gândeşte-te la o temă obişnuită de discuţie de adult, ca de exemplu ce vei mânca la masa următoare sau când vii data viitoare la serviciu. In timp ce faci acest lucru, stai în poziţie şezândă sau în picioare, drept, cu capul şi corpul echilibrate în jurul unei linii mediane verticale.

Erou sau eroină

Cine e personajul tău preferat? Poate e cineva dintr-o poveste din copilărie. Poate e un erou sau eroină dintr-o carte, poezie sau film pe care ţi-l reaminteşti. Poate e o persoană reală.

Alege primul personaj care-ţi vine în minte.

Acum dă drumul la casetofon sau atrage atenţia partenerului sau grupului. Joacă rolul personajului tău favorit. Vorbeşte cât vrei depre tine însuţi. Foloseşte cuvântul "eu...".

De exemplu: să presupunem că eroul meu de basm e Superman. Pot începe cam aşa: "Sunt Superman. Sarcina mea e să-i ajut pe oamenii cu probleme. Vin în zbor de nicăieri, fac tot felul de lucruri miraculoase, apoi dispar din nou. In mare parte a timpului nimeni nu ştie că sunt Superman, pentru că am multiple deghizări..."

Indiferent ce personaj ai ales, continuă, intră în pielea lui şi vorbeşte despre tine însuţi.

Poveste sau mit

O variantă a primului exerciţiu ar fi să spui o poveste sau un mit. Alege şi de data aceasta orice vrei - prima care-ţi vine în minte e cel mai bine. Poate e o poveste de copii, un mit sau orice altceva.

Pot începe cam aşa: "A fost odată ca niciodată o fată frumoasă care a fost pusă să doarmă secole întregi de către mama ei vitregă cea rea. Ea zăcea într-o cameră ascunsă în interiorul castelului. De jur împrejurul castelului era un gard de spini. Regi şi prinţi veneau să o caute pe fată, dar nici unul nu era destul de puternic să-şi poată croi drum prin hăţişul de spini..."

Pentru a obţine şi mai mult de la această poveste, poţi continua jucând rolul fiecăruia din personajele din poveste. De fiecare dată, vorbeşte despre tine. Din povestea de mai sus ai putea alege să joci rolul fetei, al mamei vitrege, al camerei, al castelului, al unora dintre prinţi sau al gardului cu spini. Ca şi gard, ai putea spune: "Sunt un gard. Sunt tare, aspru şi înţepător. Toţi spinii mei se îndreaptă înafară, astfel încât oamenii să nu poată veni să mă taie. Misiunea mea e să o păzesc pe tânăra fată care doarme dincole de mine..."

Vis

Alege unul dintre visele tale. Vei afla probabil mai mult dintr-unul din visele tale recente şi recurente, dar orice vis e la fel de bun.

Povesteşte visul. Relatează-l la timpul *prezent,* nu la trecut.

Apoi, exact cum ai făcut şi cu povestea, joacă rolul fiecărei persoane şi al fiecărui lucru din vis şi vorbeşte despre tine însuţi.

Aminteşte-ţi cum te-ai simţit imediat după ce te-ai trezit din vis. Ai avut o senzaţie plăcută sau una neplăcută ?

Ţi-a plăcut cum s-a terminat visul? Dacă nu ţi-a plăcut, poţi continua acest exerciţiu rescriind sfârşitul visului tău. Povesteşte sfârşitul rescris al visului aşa cum ai povestit visul propriu-zis, folosind timpul prezent.

Verifică dacă acum eşti pe deplin satisfăcut de sfârşitul visului. Dacă nu, rescrie-l de câte ori doreşti.

Obiect din cameră

Uită-te prin cameră. Alege orice obiect vezi. Cel mai bun e primul la care te gândeşti. Apoi prefă-te în acel obiect şi vorbeşte despre tine însuţi.

De exemplu: "Sunt uşa. Sunt tare, dreptunghiulară, de lemn. Uneori stau în calea oamenilor. Dacă se întâmplă asta, ei mă împing în lături..."

Pentru a obţine mai mult din acest exerciţiu, roagă un partener să înceapă cu tine o conversaţie ca Ş cum ai fi obiectul ales. Partenerul *nu* are voie să facă interpretări. El trebuie doar să vorbească cu tine ca uşă, şemineu sau orice ai ales tu să fii. De exemplu:

"Eu sunt uşa. Când stau în calea oamenilor, ei mă împing în lături."

"Ei bine, uşă, şi cum te simţi când oamenii te împing în lături?"

"Mă simt furioasă. Dar sunt doar o uşă şi nu pot vorbi, îi las să o facă şi gata".

"Da. Dar ar exista ceva ce tu, uşa, ai dori să schimbi ca să te simţi mai bine?"

Să-Ii vezi viata ca pe o piesă

Pentru acest exerciţiu ai nevoie de cineva care să facă pe "ghidul" şi să-ţi vorbească în timp ce te relaxezi. Sau poţi înregistra indicaţiile pe o bandă, să le asculţi în timp ce te relaxezi. Se poate alege un ghid care să conducă un grup de oameni de-a lungul exerciţiului.

Ghidul nu trebuie să urmeze indicaţiile scrise aici pas cu pas. De fapt, e chiar mai bine dacă-şi notează doar câteva jaloane despre secvenţele ce trebuie urmate şi apoi improvizează pe marginea lor. îşi poate îngădui multe pauze între propoziţii. Acest lucru lasă participanţilor timp să-şi dezvolte imaginile vizualizate.

„ Relaxează-te pe un scaun sau pe podea. Poate te-ar ajuta să închizi ochii." Ghidul continuă cu aceste cuvinte: "Imaginează-ţi că eşti într-un teatru. Aştepţi să înceapă piesa. Această piesă e de fapt povestea propriei tale vieţi".

"Ce fel de piesă va urma? O comedie sau o tragedie? O dramă elevată sau o poveste siropoasă? E interesantă sau plictisitoare, eroică sau obişnuită - sau cum?"

"Cum e teatrul - plin, gol, pe jumătate plin? Publicul va fi captivat sau plictisit? Fericit sau trist? Va aplauda sau va ieşi din sală? Sau va face altceva?"

"Ce titlu are piesa asta a ta - propria ta poveste de viaţă?"

"Deci, luminile sunt pe cale să se stingă. Cortina se ridică. Piesa ta personală e pe punctul să înceapă".

"Şi vezi prima scenă. Este chiar prima scenă din viaţa ta. Eşti foarte, foarte mic în această scenă. Ce vezi în jurul tău? Cine e acolo? Vezi feţe sau fragmente de feţe? Dacă vezi vreo faţă, priveşte expresia de pe acea faţă. Ce auzi? Conştientizează ceea ce simţi. Poate simţi ceva în corp. Poate simţi vreo emoţie. Simţi vreun miros sau gust? Acordă-ţi acum timp pentru a fi conştient de această primă scenă din piesa ta." (Pauză).

"Acum scena se schimbă. In această a doua scenă din piesa ta eşti copil mic - poate de trei sau şase ani. Unde te afli? Ce poţi vedea în jurul tău? Mai sunt şi alţi oameni pe acolo? Cine este acolo ?

îţi spun ceva ţie? Le spui tu ceva lor? Auzi vreun alt sunet?

Ce simţi în această scenă? Ai vreo senzaţie sau vreun sentiment în corp? Simţi vreo emoţie?

Poate simţi vreun miros sau vreun gust.

Acordă-ţi timp să conştientizezi tot ce vezi, auzi, simţi, guşti sau miroşi în scena a doua a piesei tale - scena în care ai trei sau şase ani." (Pauză)

Apoi "ghidul" reia aceleaşi indicaţii pentru următoarele scene din piesă, una după alta :

O scenă de adolescenţă, între 10-16 ani.

O scenă din prezent, de la vârsta pe care o ai acum.

O scenă peste zece ani de acum încolo.

Ultima scenă din piesă - scena morţii tale. Când dă indicaţiile pentru această scenă "ghidul" trebuie să întrebe şi "câţi ani ai în această ultimă scenă din piesă?"

In final "ghidul" îţi cere să te reîntorci în prezent acordându-ţi timpul de care ai nevoie.

împărtăşeşte grupului sau unui partener cât de mult vrei din trăirile pe care le-ai avut. •

CAPITOLUL 11
CUM ESTE TRĂIT SCENARIUL

După ce în copilărie am scris povestea vieţii noastre, e de aşteptat să continuăm şi să o trăim cel puţin o parte din timpul vieţii noastre adulte.

In acest capitol, vom descrie modul în care îţi poţi trăi scenariul ca fiind *câştigător, perdant* sau *non-câştigător.* Vom arăta cum intră şi ies oamenii din comportamente determinate prin scenarii şi vom explica de ce cunoaşterea scenariului e importantă pentru înţelegerea tiparelor de viaţă ale oamenilor.

Scenariul tău are atât un *conţinut,* cât şi un *proces.* Reaminteşte-ţi că acest conţinut se referă la *ce,* iar procesul la *cum.*

Conţinutul scenariului tău e diferit de cel al oricărui altcuiva. E la fel de unic ca şi amprentele digitale. Procesul din scenariu, pe de altă parte, pare să aibă loc conform unui număr relativ mic de tipare. Le vom analiza într-un capitol ulterior.

Scenarii câştigătoare, perdante şi non-câştigătoare

In termenii conţinutului, putem clasifica scenariile în trei categorii:

câştigătoare
perdante sau hamartice
non-câştigătoare sau banale.[1]

Scenariul câştigător

Beme a definit drept "câştigător" pe "cineva care îşi realizează obiectivele propuse" (Robert Goulding a adăugat: "şi ca rezultat face lumea să devină un loc mai bun"). "A câştiga" înseamnă, de asemenea, ca "obiectivul propus" să fie atins în mod confortabil, plăcut şi uşor. Dacă eu decid din copilărie că voi fi un mare conducător şi pînă la urmă devin un politician sau un general realizat şi plin de succes, care se scaldă în aprecierile publicului, înseamnă că sunt un câştigător. Dacă decid să devin milionar, înseamnă că am câştigat dacă ajung un milionar fericit şi îndestulat. Dacă hotărăsc să devin pustnic fără un ban şi continui până ajung într-adevăr un sihastru ce trăieşte fericit în chilia lui, atunci sunt un câştigător. "Succesul" e întotdeauna dependent de obiectivele pe care mi le fixez pentru mine însumi.

Scenariul perdant

Dimpotrivă, un "învins" înseamnă "cineva care nu-şi realizează obiectivele propuse". Din nou, nu e vorba numai de atingerea obiectivului, ci şi de gradul de confort cu care este asociat. Dacă eu hotărăsc să devin un mare conducător, mă înrolez în armată, sfârşesc prin a fi dat afară cu tam-tam, în dizgraţie, sunt un învins. Dacă viaţa mea politică se încheie printr-un scandal care mă azvârle afară din funcţie, sunt un învins. Dacă am decis să devin milionar şi sfârşesc ca pustnic, sărac lipit, sunt un învins.

Dar tot un învins sunt şi dacă decid să fiu milionar, devin şi apoi sufăr în permanenţă de ulcer şi de stresul de la serviciu. Dacă ajung în chilia mea de sihastru şi trăiesc acolo plângându-mă permanent de sărăcie, umezeală şi singurătate, sunt tot un învins.

Beme a avut grijă să definească noţiunile de "câştigător" şi "perdant" în funcţie de "realizarea ţelurilor propuse", deoarece a dorit să scoată în evidenţă că "învingătorii" nu sunt doar aceia care îngrămădesc valori materiale şi bani. Şi nici învinşii nu sunt neapărat cei care nu posedă multe bunuri materiale.

De fapt, realitatea e că unii din noi am fi putut decide în copilărie să atingem un ţel care *nu poate* fi atins fără suferinţă, limitări auto-impuse sau chiar suferinţă fizică. De exemplu, copilaşul poate decide în sinea sa: "Se presupune că voi eşua, indiferent ce fac" şi apoi trăieşte în conformitate cu această decizie din scenariu. El nu reuşeşte nimic tocmai pentru a-şi atinge ţelul propus. Alt copil poate decide timpuriu în viaţă: "Ca să fiu iubit de Mama şi de Tata trebuie să mor" şi continuă să trăiască pentru acest scop tragic. Scenariile cu asemenea rezultate vor fi considerate "perdante" de către oricine, chiar dacă nu respectă întru totul litera definiţiei lui Beme.

Scenariile perdante pot fi clasificate în mare în scenarii de gradul 1, 2 şi 3, în funcţie de gravitatea rezultatului. Un scenariu perdant de gradul 1 este acela în care insuccesele şi eşecurile sunt suficient de blânde pentru a fi discutate în cercul social al persoanei. Certuri repetate la serviciu, depresie uşoară cu tratament ambulator sau insuccese la examene şcolare sunt exemple de acest gen.

învinşii de gradul 2 trăiesc rezultate din scenariu suficient de neplăcute pentru a nu fi considerate subiecte acceptabile de discuţie în societate. Aşa ar fi concedierea succesivă din mai multe slujbe, spitalizarea pentru o depresie gravă sau exmatricularea din şcoală pentru abateri disciplinare.

Un scenariu perdant de gradul 3 culminează cu moarte, rănire gravă sau îmbolnăvire, sau o criză legală. Rezultatele de gradul 3 pot fi întemniţare pentru delapidarea fondurilor firmei, spitalizare pe viaţă pentru tulburări psihice sau sinucidere după un eşec la examene finale.

Folosim deseori termenul de *hamartic* pentm a descrie scenariile perdante de gradul 3 şi rezultatele lor. Cuvântul derivă din limba greacă veche, *hamartia* însemnând "defect vital". Reflectă modul în care un scenariu perdant, la fel ca tragedia greacă antică, pare să ducă în mod inexorabil de la decizia negativă timpurie la scena tragică finală.

Scenariul non-câştigător

Cineva cu un scenariu "non-câştigător" e o persoană "care merge pe calea de mijloc". Se târăşte de pe o zi pe alta, necâştigând mare lucru, dar nici nu pierde mai nimic. Nu-şi asumă nici un fel de risc. Acest gen de scenariu este deseori definit ca banal.

La serviciu, un non-câştigător nu va ajunge niciodată şef. Dar nici nu va fi dat afară. In schimb, îşi va face probabil toţi anii de serviciu conştiincios, i se va face cadou un ceas de marmură şi va ieşi liniştit la pensie. Va sta în balansoar, meditând: *"Aş fi putut* fi şef dacă m-aş fi aflat în locul potrivit, la momentul potrivit. Dar de fapt, cred că nu mi-a mers chiar aşa de rău".

învingători, învinşi, non-câştigători

Beme a sugerat că poţi să-ţi dai seama cine e un învingător şi cine un învins, întrebându-l ce ar face dacă ar pierde. El spune că un învingător ştie, dar nu vorbeşte despre asta. Un învins nu ştie, dar nu poate vorbi decât despre cum va câştiga. "Când voi face primul milion...", "Când calul meu va câştiga... El îşi pune toate şansele pe o singură opţiune şi astfel va pierde.

Un învingător are întotdeauna şi alte alternative şi astfel câştigă. Dacă un lucru nu merge, recurge la altceva până când va avea succes.

Un non-câştigător uneori câştigă şi alteori pierde, dar niciodată prea mult în vreo direcţie, pentm că nu-şi asumă nici un risc. El joacă numai la sigur şi astfel rămâne un non-câştigător.

Atenţie la clasificări

Această clasificare a scenariilor în câştigătoare, non-câştigătoare şi perdante e doar aproximativă. Ceea ce pare un rezultat non-câştigător pentru tine, poate fi un rezultat câştigător pentru mine. Ceea ce e inacceptabil în cercul meu social, ar putea fi OK în al tău.

De fapt, majoritatea ne decidem asupra unor scenarii care reprezintă o combinaţie de câştig, non-câştig şi pierdere. In setul meu unic de decizii din copilărie, pot să-mi propun să fiu câştigător în domeniul muncii intelectuale, necâştigător în domeniul activităţii fizice şi un învins de categoria întâi în domeniul relaţiilor personale. Combinaţia ta de decizii poate arăta cu totul altfel.

Cel mai important lucru e să-ţi dai seama *că orice scenariu se poate schimba*: devenind conştient de scenariul meu pot descoperi domenii pentru care am luat decizii perdante şi le pot schimba în decizii câştigătoare. Clasificarea câştigător - non-câştigător - perdant reprezintă o informaţie utilă despre trecut. îmi oferă o hartă internă utilă pentru schimbări actuale. Dar în nici un caz nu reprezintă o declaraţie imuabilă în ceea ce priveşte viitorul.

• Revezi ce ai descoperit despre propriul tău scenariu când ai făcut exerciţiile din capitolul anterior. Ce ai spune despre scenariul tău - că a fost preponderent câştigător, perdant sau banal?

Poţi identifica anumite domenii specifice din viaţa ta în care ţi-ai propus să fii învingător, învins sau non-câştigător?

Există domenii în care până acum ai fost învins sau non-câştigător şi în care ai dori să fii învingător?

Dacă da, pentru fiecare din aceste domenii, notează cum *ai fi ştiut* că învingi în loc să pierzi sau să non-câştigător în acel domeniu. Care ar fi putut fi rezultatele tale câştigătoare?

Pentru fiecare din aceste domenii scrie cel puţin cinci acţiuni pe care le-ai putea întreprinde pentru a produce rezulate câştigătoare. Fă câte una din aceste acţiuni în fiecare zi. Dacă lucrezi într-un grup, relatează despre succesele tale. •

Scenariul în viaţa adultă

Ca adulţi, uneori reluăm strategiile pe care le-am ales ca şi copii. în aceste momente răspundem la realitatea de aici-şi-acum ca şi cum ea ar fi lumea pe care ne-am imaginat-o în deciziile noastre timpurii. Când facem acest lucru, spunem că *suntem în scenariu.* Un alt mod de a spune acest lucru este că ne angajăm în comportamente sau sentimente *scenariale.*

De ce facem acest lucru? De ce nu abandonăm pur şi simplu deciziile din copilărie atunci când creştem? Principalul motiv e că încă sperăm să soluţionăm problema de bază care a rămas nerezolvată în copilărie: cum să obţinem dragoste şi atenţie necondiţionat. Astfel, ca adulţi, acţionăm adesea ca şi când am fi încă copii. La fel ca şi alte terapii, AT consideră acest fapt ca fiind sursa celor mai multe probleme de viaţă.

Cînd intrăm în scenariu, de obicei nu suntem conştienţi că re-punem în scenă strategii din copilărie. Putem ajunge la conştientizarea acestui fapt înţelegându-ne scenariul şi descoperind care au fost propriile noastre decizii timpurii.

Nu e posibil să prevezi exact dacă cineva va intra în scenariu într-un anumit moment. Dar există doi factori care fac probabil acest lucru:

(1) când situaţia de aici-şi-acum e percepută ca stresantă

(2) când există o anumită asemănare între situaţia de aici-şi-acum şi o situaţie stresantă din copilărie

Aceşti doi factori se întăresc unul pe celălalt.

Stresul şi scenariul

Stan Wollams a sugerat ideea unei *scale a stresului.*[2] Cu cât stresul e mai mare, cu atât e mai probabil ca persoana să intre în scenariu. Dacă acordăm puncte pentru stres, să zicem de la 1 la 10, aş putea intra în scenariu într-o situaţie cu nivelul de stres de 6 sau mai mult. S-ar putea ca unii să ajungă până la 8 înainte de a intra în scenariu.

Să zicem că am un conflict cu şeful meu direct. Acest lucru reprezintă doar un nivel 3 de stres, aşa că nu intru în scenariu şi discutăm diferenţele noastre de opinie într-un mod Adult. Cred că şeful şi cu mine sau vom ajunge la un compromis, sau vom cădea de acord să ne menţinem părerile diferite. Dacă se întâmplă a doua variantă, nu e o nenorocire.

Dar să spunem acum că şeful meu direct îl cheamă pe director. Un conflict cu directorul e socotit de nivel 6 pe scara stresului. Intru în scenariu. Confruntat cu directorul, activez aceleaşi reacţii fizice, sentimente şi gânduri pe care le aveam ca şi copil când tatăl meu, furios, se apleca asupra mea ca un uriaş, strigând cuvinte de ameninţare pe care nu le înţelegeam. Fără să îmi dau seama în mod conştient de acest lucru, l-am făcut pe director „să devină" tatăl meu. Iar eu reacţionez ca şi cum aş fi din nou un copil de trei ani îngrozit.

„Scala stresului" este un mod bun de a scoate în evidenţă relaţia între stres şi răspunsurile scenariale. Asta *nu* înseamnă că stresul poate „face" pe cineva să intre în scenariu. Intrarea în scenariu e o decizie personală, chiar dacă decizia e în afara conştienţei.

Probabil că numai aflând ce este un scenariu, voi deveni capabil să suport o cantitate mai mare de stres înainte de a intra într-un comportament scenarial. Dacă fac terapie personală, pot să-mi îmbunătăţesc şi mai mult capacitatea de a rezolva problema, în loc să recurg la comportamente scenariale.

Benzile de cauciuc

Când am intrat în scenariu în timpul disputei cu directorul, acest lucru nu s-a întâmplat numai pentru că situaţia a fost stresantă, ci şi datorită faptului că scena de aici-şi-acum era asemănătoare cu o scenă dureroasă din copilărie.

In limbaj AT, spunem că situaţia prezentă e o *bandă de cauciuc* care trage înapoi spre o situaţie anterioară.

Acest lucru exprimă grăitor modul în care reacţionăm uneori ca şi cum am fi fost catapultaţi înapoi în scene din copilăria timpurie. Imaginaţi-vă o imensă bandă de cauciuc întinzându-se peste timp. Ni se agaţă de anumite elemente din prezent care evocă durerea din copilărie şi haţ!.... ne trezim deodată în trecut.

De obicei nu rememorăm conştient scena din copilărie. Aşa că nu recunoaştem nici punctul de asemănare. Pentru mine, banda de cauciuc se întinde de la director înapoi spre tatăl meu furios. Dar în timp ce tremuram în faţa furiei directorului, nu realizam în mod conştient că în spatele lui se afla tata.

Deoarece Mama şi Tata sunt figuri atât de importante în viaţa noastră timpurie, ei sunt adesea de găsit la capătul benzii de cauciuc. La fel şi fraţii noştri sau alte figuri parentale, ca bunicii, mătuşile şi unchii. Ori de câte ori ne alăturăm unui grup de oameni, vom atribui probabil fiecărui membru al grupului rolul unuia din părinţi sau fraţi. Când vorbim cu cineva cu care avem o relaţie mai semnificativă, îl identificăm măcar o parte din timp cu figuri din trecut. Facem acest lucru fără a fi conştienţi .

Acesta este un fenomen pe care freudienii îl numesc *transfer*. In AT îi spunem familiar „a atribui cuiva un chip". Când am intrat în scenariu datorită conflictului cu directorul, i-am pus acestuia chipul tatălui meu.

Benzile de cauciuc nu te aruncă întotdeauna neapărat la oameni: te pot trimite şi înapoi la sunete, mirosuri, locuri speciale sau orice altceva din trecut ne aminteşte în mod inconştient de situaţii stresante din copilărie.

în AT, unul din scopurile schimbării este *întreruperea benzilor de cauciuc.* Prin înţelegerea scenariului şi prin terapie personală pot soluţiona trauma iniţială şi mă pot elibera de trasul înapoi către vechile scene din copilărie. Făcând acest lucru, voi putea aborda situaţiile de aici-şi-acum, având control asupra tuturor resurselor adultului. •

• Gândeşte-te la o situaţie recentă în care ai fost stresat şi care s-a terminat cu eşec sau în mod neplăcut pentru tine. Gândeşte-te mai ales ce sentimente ai încercat în cursul acelei situaţii. Nu e nevoie să retrăieşti cu adevărat acel sentiment din nou în timp ce faci acest exerciţiu.

Acum evocă o situaţie anume din anul trecut care s-a terminat pentru tine într-un mod asemănător şi în care ai simţit acelaşi sentiment neplăcut.

Intoarce-te cu cinci ani în trecut şi aminteşte-ţi o situaţie în care ai avut acelaşi sentiment neplăcut.

Acum readu amintirea unei situaţii neplăcute similare, cu acelaşi sentiment neplăcut, din anii adolescenţei tale.

Aminteşte-ţi acum o scenă asemănătoare, cu un sentiment neplăcut similar, din copilărie. Ce vârstă aveai?

Dacă poţi, gândeşte-te şi mai departe la o scenă sau scene similare mai timpurii din copilăria ta . Ce vârstă aveai? Cine era de faţă? Ce se întâmpla?

Scopul acestui exerciţiu este să localizezi capătul cel mai îndepărtat al benzii de cauciuc. Ce asemănare a existat între experienţa recentă şi cea din copilărie? Dacă a fost implicată şi o altă persoană în această experienţă recentă, ce "chip" din trecut i-ai pus?

De îndată ce devii conştient de ce situaţie trecută anume retrăiai, poţi începe să întrerupi banda de cauciuc. Foloseşte-ţi conştienţa de Adult, pentru a-ţi aminti că oamenii de aici- şi-acum sunt de fapt diferiţi de Tata, Mama sau alţii ale căror feţe le-ai fi putut pune lor. Dacă începi să resimţi acelaşi sentiment neplăcut, încearcă să conştientizezi că situaţia prezentă e diferită de cea din trecut. Acum dispui de resursele şi opţiunile unui adult, pe lângă cele ale copilului care erai în scena timpurie.»

Scenariul şi trupul

Se pare că luăm unele din primele noastre decizii atât cu mintea, cât şi cu trupul nostru. Poate copilaşul doreşte să ajungă la Mama. Dar descoperă că deseori Mama se îndepărtează de el. Pentru a alina durerea acestei respingeri el îşi reprimă impulsul corporal. Pentru a se înfrâna să se întindă după Mama, îşi încordează braţele şi umerii.

Mulţi ani mai târziu, ca adult, ar putea menţine încă această încordare. Dar nu e conştient de acest lucru. Are însă dureri şi neplăceri în umeri sau ceafa. Cu ajutorul unui masaj profund sau al terapiei, ar putea simţi tensiunea şi apoi s-o descarce. O dată cu această descărcare, se va elibera probabil şi fluxul de sentimente pe care le-a înăbuşit încă din copilărie.

Eric Beme a vorbit despre *semnale de scenariu.* Acestea sunt nişte indicii corporale care arată că o persoană a intrat în scenariu. Poate va ofta adânc, îşi va schimba poziţia sau îşi va încorda o parte a capului. Beme a atras atenţia în special asupra tensiunilor din sfmctere, muşchii care închid diferite orificii ale corpului.

Unii terapeuţi AT s-au specializat în acest domeniu al *scenariului corporal*[3]

De ce e importantă înţelegerea scenariului

De ce este scenariul de viaţă un concept atât de important în teoria AT?

Deoarece ne oferă un mod de înţelegere a cauzelor pentru care oamenii se comportă aşa cum o fac. Avem nevoie de această înţelegere în special când examinăm moduri de comportare care Ia prima vedere par a fi dureroase sau auto-distructive.

De exemplu, când vom analiza *jacurile* mai departe în această carte, vom vedea oameni care intră în interacţiuni neplăcute pe care le repetă iar şi iar. De ce continuăm să facem aceste lucruri dacă este atât de inconfortabil?

Teoria scenariului sugerează un răspuns: o facem pentru a ne întări scenariul şi a-1 duce mai departe. Când suntem în scenariu, ne agăţăm de deciziile din copilărie. Pentru noi ca şi copii mici aceste decizii au părut cele mai bune moduri de a supravieţui şi a ne satisface nevoile. Ca adulţi încă mai păstrăm această convingere în starea de Copil a eului nostru. Fără să conştientizăm clar, încercăm să ne adaptăm lumea de aşa natură încât să pară că justifică deciziile noastre din copilărie.

Când suntem în scenariu, încercăm să facem faţă problemelor de adult re-luând strategii din copilărie. In mod obligatoriu, ele produc acelaşi rezultate pe care le produceau când eram copii. Când obţinem aceste rezultate neplăcute, putem să ne spunem nouă înşine, în starea noastră de Copil a eului: "Da, lumea *este* într-adevăr aşa cum am decis eu că este".

Şi de fiecare dată când ne "confirmăm" în acest mod credinţele din scenariu, putem face un pas mai aproape de scena finală a scenariului nostru. De exemplu, poate ca şi copilaş, eu am decis: "Ceva nu e în regulă cu mine. Oamenii mă resping. Sfârşitul poveştii mele va fi să mor singur şi trist." In viaţa de adult aş putea continua acest plan de viaţă aranjând să fiu mereu în situaţia de a fi respins. O

dată cu fiecare respingere, bifez o nouă "confirmare" a faptului că scena mea finală va fi o moarte în izolare. Fără ca eu să fiu conştient, poate că păstrez credinţa magică că dacă voi interpreta acest sfârşit, Mama şi Taci ,yî vor schimba şi mă vor iubi în cele din urmă.

Scenariul ca "soluţie magică"

Scenariul oferă o soluţie magică pentru rezolvarea problemei de bază care a rămas nerezolvată în copilărie: cum să obţii dragoste şi acceptare necondiţionate. Ca adulţi ne e greu să ne despărţim de acestă magie deoarece, copii fiind, ne identificam deseori cu un basm şi fantezia noastră spune că dacă putem face ca viaţa noastră să se desfăşoare ca în basme, atunci poate că şi noi vom sfârşi "trăind fericiţi până la adânci bătrâneţe".

Singura problemă e că basmele sunt înşelătoare pentru copii. Ele îi învaţă că, dacă vrei să ţi se întâmple ceva bun, mai întâi trebuie să fii o victimă suficient de mare ca să meriţi acel lucru.

De exemplu, dacă vrei să te căsătoreşti cu un prinţ, ai câteva alternative interesante. Poţi munci şi suferi din greu, poţi sta în cenuşă şi plânge, aşteptând ca naşa ta cea bună să vină şi să te trimită la bal. Sau poţi mânca un măr otrăvit, te poţi înţepa la deget cu un fus otrăvit, aşteptând să apară un tip dispus să sărute femei moarte. Sau ai putea să stai închisă într-un turn, lăsând să-ţi crească părul lung şi aşteptând să apară cineva investit cu misiunea de a găsi femei întemniţate. Sau poţi săruta un broscoi sau încerca să transformi fiare în prinţi.

Dacă vrei să te însori cu o prinţesă, variantele sunt la fel de atrăgătoare. Poţi umbla să săruţi femei moarte sau să cauţi femei întemniţate. Poţi încerca să găseşti femei care fug de tine sau se comportă ca animalele sau broaştele. Dacă vrei ca în final să ai succes şi să fii iubit, trebuie să începi prin a fi urât şi vrednic de batjocură.

Lucrul bun pe care-1 fac basmele pentru copii este că le oferă un sentiment de putere şi control asupra vieţii lor atunci când ei se simt neputincioşi. Singura problemă e că soluţia oferită e magică şi nu funcţionează în realitate, dar cel puţin îi dă copilului posibilitatea să supravieţuiască într-o situaţie care altfel ar fi putut părea disperată.

Mai târziu, în viaţa de adult, Copilul din noi păstrează aceste credinţe magice şi încearcă să le facă să funcţioneze. Dacă n-au funcţionat încă, poate că n-am suferit îndeajuns pentru a merita salvarea. Un element al ieşirii din scenariu este să renunţi la credinţa într-o lume perfectă. în schimb, putem începe să ne folosim Adultul pentru a rezolva probleme şi a ne satisface nevoile într-o lume care nu va fi niciodată perfectă, dar poate fi frumoasă şi plăcută.

Scenariul ca "protecţie împotriva dezastrului"

Mai există un motiv pentru care oamenii se agaţă atât de tenace de credinţele din scenariu. Să presupunem că mă văd pus în situaţia de a mă comporta, gândi sau simţi într-un mod care nu se potriveşte cu scenariul meu. Pentru mine în starea de Copil, asta ar însemna să trebuiască să renunţ la „soluţia magică" şi asta pare ceva foarte rău. Dar ar însemna şi că trebuie să fac faţă la lucrul de care mă temeam cel mai mult că s-ar putea întâmpla ***în loc să*** obţin rezultatul magic la care speram.

Atunci când, ca şi copil, am luat deciziile de scenariu, mi se părea că unica alternativă în afară de a urma aceste decizii ar fi vreun dezastru groaznic, de nedescris. Nu aveam o idee clară despre ceea ce ar fi putut însemna acel dezastru. Ştiam doar că eram îngrozit de el. Trebuia evitat cu orice preţ. Şi unicul mod de evitare pe care-1 ştiam era să mă agăţ de deciziile pe care le luasem în legătură cu mine însumi, cu alţii şi cu lumea. De fiecare dată când îmi pot "confirma" aceste decizii mi se pare mai puţin probabil ca acea catastrofă să mă atingă.

Când ne interpretăm scenariul în viaţa adultă, continuăm să acţionăm încă în conformitate cu această motivaţie din copilărie. De aceea oamenii relatează adesea că se simt "mai confortabil" dacă continuă să se comporte în moduri pe care în acelaşi timp le recunosc ca fiind auto-distructive. Fără a fi conştienţi, ei se comportă conform credinţei că: "Modul în care mă comport acum e dureros, dar nici pe departe atât de rău ca dezastrul necunoscut care s-ar petrece dacă mi-aş schimba comportamentul".

Toate acestea ne ajută să înţelegem mai bine de ce înţelegerea scenariului este atât de importantă pentru procesul de schimbare personală. Pentru a ieşi din scenariu, eu trebuie să identific nevoile care nu mi-au fost satisfăcute când eram copil. Trebuie să găsesc modalitatea de a-mi satisface nevoile acum, folosindu-mi resursele de adult, în loc să mă bazez pe "soluţia magică" a scenariului. Şi trebuie să mă încredinţez că pot să mă eliberez din tiparele scenariului fără a trebui să fac faţă dezastrului de care m-am temut atât de mult când eram copil.

Scenariul şi cursul vieţii

Beme scria: "Scenariul este ceea ce persoana a planificat să facă în copilăria timpurie, iar cursul vieţii este ceea ce se întâmplă de fapt."

Cursul vieţii tale este un rezultat al interacţiunii a 4 factori:

ereditate
evenimente exterioare
scenariu
decizii autonome

Moştenirea mea genetică determină în mare măsură aspectul meu fizic. Ajută poate şi la determinarea caracteristicilor mele mentale, deşi încă nu s-a ajuns la un acord în disputa "ereditate vs. mediu". Poate ca şi copil eu decid că destinul meu în viaţă e să fiu un atlet vestit. Dacă ereditatea mi-a dat un corp care nu este decât relativ rapid şi puternic, atunci ar fi mai bine să găsesc un alt mod de a mă realiza.

Poate decizia mea timpurie a fost să trăiesc sănătos până la adânci bătrâneţe. Aş putea avea ghinionul unui incendiu, al unui cutremur de pământ sau al unui accident de avion, deşi nu m-am pregătit în nici un fel pentru o asemenea situaţie. Un eveniment exterior întâmplător s-a interpus deciziei mele de a trăi.

Uneori influenţele exterioare întrerup tiparele de scenariu negative. De exemplu, atunci când populaţia unei ţări "strânge rândurile" în timp de război, există mai puţini oameni care suferă de tulburări nervoase decât pe timp de pace (acesta nu e un argument în favoarea războiului. Există moduri mult mai confortabile de a trata nevrozele).

Fie că sunt supus sau nu la terapie formală, multe din deciziile mele de viaţă pot fi luate făcând uz deplin de resursele mele de adult. Spunem despre aceste decizii că sunt *independente de scenariu* sau *autonome.* Când iau o decizie autonomă, am de a face cu realitatea de aici-şi-acum, a adultului care sunt acum.

Cum ştim dacă acţionăm după scenariu sau autonom? Pe măsură ce continui să citeşti această carte şi să efectuezi exerciţii îţi vei forma capacitatea de a evalua acest lucru. Dacă ai îndoieli, presupune că eşti în scenariu. în special dacă ajungi într-o situaţie care în mod repetat pare „să nu meargă bine" pentru tine, consideră ca primă prezumţie faptul că ai "montat" această situaţie fără a fi conştient că faci acest lucru. Apoi încearcă moduri în care ai putea face ca situaţia să meargă bine.

Capitolul 12
POZIŢII DE VIAŢĂ

Beme sugerează că un copil mic, încă de la începuturile procesului de formare a scenariului său.....are deja anumite convingeri despre sine însuşi şi oamenii din jurul său". Aceste convingeri se vor menţine probabil toată viaţa şi pot fi rezumate după cum urmează:

1. *Eu sunt OK, sau*
2. *Eu nu sunt OK:*
3. *Tu eşti OK, sau*
4. *Tu nu eşti OK.*

Alăturând toate acestea în toate combinaţiile posibile, obţinem patru afirmaţii despre sine şi despre ceilalţi:

1. *Eu sunt OK, tu eşti OK;*
2. *Eu nu sunt OK, tu eşti OK;*
3. *Eu sunt OK, tu nu eşti OK;*
4. *Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK.*

Aceste 4 situaţii sunt cunoscute sub numele de *poziţii de viaţă.*[1] Unii autori le numesc *poziţii de bază, poziţii existenţiale* sau pur şi simplu *poziţii.* Ele reprezintă atitudinile pe care o persoană le adoptă faţă de *valoarea* esenţială pe care o percepe în sine şi în alţii. Acest lucru înseamnă mai mult decât a avea pur şi simplu o opinie despre *comportamentul* personal şi cel al altor oameni.

O dată ce copilul a adoptat una din aceste poziţii, probabil îşi va construi întreg scenariul în aşa fel încât să se potrivească cu aceasta. Beme scria: "Orice joc, scenariu şi destin se bazează pe una din aceste 4 poziţii de bază".

Copilul care alege "Eu sunt OK, tu eşti OK" îşi va construi probabil un scenariu câştigător. El se vede pe sine însuşi ca vrednic de iubire şi ca fiind o prezenţă plăcută. Decide că părinţii lui sunt iubitori şi de încredere şi ulterior extinde această viziune asupra oamenilor în general.

Dacă copilaşul adoptă poziţia "Eu nu sunt OK, tu eşti OK" e mai probabil să scrie o poveste de viaţă banală sau perdantă. El va construi un scenariu care se potriveşte cu poziţia sa de bază, în jurul ideii de a fi victimizat şi a pierde în faţa altora.

"Eu sunt OK, tu nu eşti OK" poate sta la baza unui scenariu care la prima vedere pare a fi câştigător. Dar acest copil va avea convingerea că el trebuie să fie cu o treaptă mai sus, iar pe alţii să-i pună cu una mai jos. S-ar putea să reuşească asta pentru o vreme, realizându-şi dorinţele, dar numai după o luptă permanentă. Alteori, oamenii din jurul lui se vor sătura să tot fie cu o treaptă mai prejos şi-l vor respinge. Atunci el va trece de la un aparent "învingător" la un grav perdant.

Poziţia "Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK" este cea mai probabilă ca punct de plecare pentru un scenariu perdant. Acest copil şi-a însuşit convingerea că viaţa e inutilă şi plină de disperare. Se percepe pe sine ca fiind mereu mai prejos, de neiubit. Crede că nimeni nu-l va ajuta, pentm că nici ceilalţi nu sunt OK. Astfel îşi va scrie scenariul în juml unor scene în care respinge şi este respins.

Originile poziţiilor de viaţă

Există anumite neînţelegeri între autorităţile AT cu privire la modul şi vârsta la care apar poziţiile de viaţă.

Beme credea că .poziţia e adoptată devreme în copilăria timpurie (3-7 ani) pentru a justifica o decizie bazată pe o experienţă anterioară". Cu alte cuvinte, pentru Beme, prima dată apar deciziile timpurii, iar poziţia de viaţă e adoptată mai târziu în copilărie, pentru a face ca lumea să pară că justifică ceea ce s-a decis anterior.

De exemplu, copilul poate decide în sinea sa: "Niciodată nu voi mai risca să iubesc pe cineva pentru că Mama mi-a arătat că sunt de neiubit". Mai târziu justifică asta adoptând convingerea că "Nu voi fi iubit niciodată", care devine "Eu nu sunt OK". Dacă un tată abuzează fizic de o fetiţă, ea poate decide "Nu voi avea niciodată încredere într-un bărbat din cauza purtării rele a Tatei". Apoi ea generalizează convingerea în forma "Nici un bărbat nu prezintă încredere" sau "Voi (ei) nu sunteţi OK".

In viziunea lui Claude Steiner, poziţia de viaţă este adoptată mult mai devreme. El îi plasează originea în primele luni de alăptare. Pentru Steiner, poziţia "Eu sunt OK, tu eşti OK" reflectă interdependenţa confortabilă, reciprocă, între sugarul care se hrăneşte şi mamă. El echivalează această poziţie cu "încrederea fundamentală" descrisă de o autoritate în materie de dezvoltare a copilului, Erik Erikson. Acesta este "... o stare de lucruri în care bebeluşul simte că este una cu lumea şi că totul e una cu el".

Steiner sugerează că toţi copiii încep din poziţia "Eu sunt OK, tu eşti OK". Copilul trece în altă poziţie numai dacă ceva întrerupe interdependenţa mutuală între copil şi mamă. Poate copilul percepe că Mama îşi retrage protecţia şi acceptarea pe care le oferise anterior. La unii copii actul naşterii în sine poate fi resimţit ca o astfel de ameninţare. Bebeluşul poate răspunde la asemenea disconforturi hotărând că el nu este OK şi nici ceilalţi nu sunt OK. S-a deplasat din starea de "încredere fundamentală" a lui Erikson într-o "non-încredere fundamentală". Apoi copilul îşi croieşte scenariul pe baza acestei viziuni fundamentale despre sine însuşi şi alţii.

Astfel, Steiner e de acord cu Beme, sugerând că poziţia de viaţă "justifică" deciziile de scenariu. Dar în versiunea lui Steiner, poziţia de viaţă e cea care e adoptată întâi, iar decizia vine mai târziu.

Poziţia de viaţă se poate defini drept suma *credinţelor fundamentale ale cuiva despre sine şi despre alţii, folosite pentru a justifica decizii şi comportamente.*

Poziţiile de viaţă la adulţi - Coralul OK

Fiecare dintre noi ajunge la maturitate după ce şi-a scris un scenariu bazat pe una din cele 4 poziţii de viaţă. Dar nu rămânem în poziţia respectivă tot timpul. Ne deplasăm dintr-o poziţie în alta, clipă de clipă.

Franklin Emst a creat un sistem de analiză a acestor deplasări. El îl numeşte *Coralul OK (Figura* ***12.1****)?*

Emst foloseşte expresia "OK din punctul meu de vedere" în loc de expresia mai simplă "OK". Acest lucru ajută la evidenţierea faptului că chestiunea OK-ului e o problemă ce ţine de convingerile *mele* despre *mine* şi convingerilor *mele* despre *tine.*

Axa verticală a coralului indică "Tu eşti OK" în sus şi "Tu nu eşti OK" în jos. Pe axa orizontală avem "Eu sunt OK" Ia dreapta şi "Eu nu sunt OK" la stânga. Fiecare din cele patru cadrane corespunde unei poziţii de viaţă.

Deseori, autorii AT prescurtează "OK" cu semnul "+" şi "non-OK" prin semnul Uneori cuvântul "you (tu)" e prescurtat cu "U". Cele patru poziţii de viaţă sunt definite şi scrise simplu: I+U+ , I-U+ , I+U- şi I-U-. (Notă: Notaţiile reprezintă prescurtarea celor 4 poziţii de viaţă)

Pe versiunea Coralului prezentată în figura 12.1, fiecare din cele 4 poziţii are un nume. Aceste nume nu apăreau pe diagrama originală a lui Emst, însă sunt deseori folosite de alţi autori.

Franklin Emst evidenţiază faptul că fiecare din poziţiile din copilărie se reflectă în viata de adult printr-un anume tip de interacţiune socială. El o numeşte *operaţie.* Numele celor 4 operaţii sunt prezentate în Coral. Dacă intrăm într-una dintre aceste operaţii fără a ne da seama, din starea de Copil

a eului nostru, probabil ne vom crea o "justificare" scenarială pentru poziţia de viaţă corespunzătoare. Dar avem de asemenea şi opţiunea de a intra în Adult şi de a folosi oricare dintre operaţii în mod conştient. Procedând astfel putem obţine rezultatele sociale pe care le dorim.

Eu sunt OK, tu eşti OK: Get- on- with (a te înţelege cu...)

Tocmai am sosit la serviciu, iar şefa mea intră cu un morman de hârtii. "Iată raportul pe care îl aşteptam", zice ea. "Ţi-am notat punctele de care trebuie să te ocupi tu. Vrei, te rog, să te uiţi peste ele şi să mă informezi pe urmă? " "Da", zic eu, "aşa am să fac".

Fiind de acord cu solicitarea şefei, m-am sfătuit cu mine însumi, dacă sunt competent să fac ceea ce cere ea şi, dacă mă simt bine în legătură cu asta, consider că ea a fost corectă şi rezonabilă cerându-mi să fac acel lucru. Astfel sunt în poziţia "Eu sunt OK, tu eşti OK". In interacţiunea noastră socială, şefa şi cu mine *cădem de acord* cu privire la ceea ce trebuie amândoi să facem.

De fiecare dată când intru într-o interacţiune din această poziţie, îmi întăresc convingerea că eu şi ceilalţi din acestă lume suntem OK.

Figura 12.1 Coralul OK: Grila pentru "Ce se întâmplă"

Eu nu sunt OK, tu eşti OK: Go-away-from (îndepărtează-te)

M-am aşezat şi am deschis raportul la prima pagină. Cu coada ochiului zăresc pe cineva îndreptându-se spre mine. E unul din colegii mei. Are o privire încruntată şi îngrijorată. Nu mi-e greu să presupun de ce vine, căci am mai văzut această privire şi altă dată. Are de gând să petreacă o bună parte a dimineţii plângându-se de situaţia lui de la locul de muncă şi cerându-mi sfaturi pe care oricum nu le urmează. în momentul când ajunge la biroul meu şi deschide gura, am două opţiuni. Pot să intru în scenariu sau să-i răspund din starea de Adult.

Operaţie scenarială: presupunem că intru în scenariu şi adopt poziţia "Eu nu sunt OK, tu eşti OK". îmi spun pur şi simplu: "Nu pot face faţă lamentărilor acestui tip. Nu mă simt în stare. Dar se pare că el oricum vrea să vorbească, indiferent ce fac eu. Trebuie să ies de aici!" Stomacul mi se strânge şi încep să transpir. Fără să aud prea bine ceea ce spune colegul meu, mormăi: "Iartă-mă, Jim, trebuie să ies la baie pentru o clipă!" Şi mă îndrept către uşă. Numai când am ajuns afară mă relaxez, scot un suspin de uşurare. M-am *îndepărtat de* Jim într-un mod scenarial. Procedând astfel, mi-am întărit convingerea mea de Copil că eu nu sunt OK, în timp ce alţii sunt OK.

Operaţie Adultă: Dacă optez pentru a rămâne în Adult, îmi spun: "Nu sunt dispus să îl ascult pe Jim chiar acum. Are probleme, dar nu e treaba mea să i le rezolv. O dată ce începe să vorbească, e foarte greu să-l opreşti. Cred că cel mai bun lucru este să ies din raza lui de acţiune! Pe când Jim deschide gura şi a ajuns la jumătatea plângerii, spun: "Jim, asta nu prea sună bine. Dar n-am timp acum, trebuie să cobor la bibliotecă să verific nişte date pentru acest raport. Sper să reuşeşti să-ţi rezolvi problema". Iau raportul şi ies. Cu conştientizare de Adult, am ales operaţia *îndepărtează-te.*

Eu sunt OK, tu nu eşti OK: Get-Rid-Of (Scapă de...)

Peste 10 minute, mă aflu în birou cu o ceaşcă de cafea în faţă şi am înaintat bine cu raportul. Uşa se deschide din nou. De data asta e secretarul meu. Arată abătut. "Mă tem că am o veste proastă", zice el. "Ştii că mi-ai dat să mă ocup de ceva de dat la tipărit. Am fost ocupat şi am uitat total de asta. Termenul limită al tipografiei a trecut ! Ce să fac?"

Operaţie scenarială: Pot să răspund dintr-o poziţie de "Eu sunt OK, tu nu eşti OK". Mă înroşesc la faţă şi mă răstesc la asistentul meu: "Ce *să faci?* Să rezolvi imediat această problemă. Aşa că mişcă-te şi să nu mai aud de tine până când n-ai rezolvat-o. Ai înţeles?" în timp ce spun acestea ritmul meu cardiac se accelerează şi mă înfurii cu adevărat. După ce asistentul meu a dispărut dincolo de uşă, îmi spun în sinea mea: "Nu poţi avea încredere în nimeni să facă o treabă în vremurile astea dacă n-o faci singur!" Am *scăpat de* asistentul meu, creându-mi o "justificare" scenarială pentru faptul că eu cred că eu sunt OK, iar alţii nu sunt.

Operaţie Adultă: Replic asistentului: "Ei bine, e treaba ta să rezolvi această problemă. Eu sunt ocupat acum cu ceva urgent. Du-te şi găseşte o soluţie pentru a rezolva problema aceasta cât poţi mai repede! Vino înapoi la ora 1 şi spune-mi ce ai făcut Mă uit din nou în jos, spre raportul meu, pentru a-i semnala că întrevederea noastră a luat sfârşit. Aici am *scăpat de* asistentul meu într-un mod care îmi permite să-mi văd de treburile mele şi amândoi rămânem OK.

Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK: Get-Nowhere-With (N-ajungi nicăieri cu...)

Sună telefonul. E partenera mea care telefonează de acasă: "S-a întâmplat ceva îngrozitor. S-a spart o ţeavă de apă şi tot covorul s-a udat înainte ca eu să opresc apa!"

Operaţie scenarială. auzind aceasta, pot străbate drumul către "Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK", îmi spun: "M-am săturat. Nu mai suport. Şi nici prietena mea nu îmi e de nici un ajutor. Nu e nici o speranţă ". Oftez la telefon: "Uite ce-i, nu mai pot să mă ocup şi de asta. E prea mult după ziua pe care am avut-o". Fără să aştept nici un răspuns, trântesc telefonul. Mă simt secătuit şi deprimat. In interiorul meu mi-am întărit părerea că eu şi ceilalţi nu suntem OK.

Operaţie Adultă: Dacă hotărăsc să rămân în stare de Adult, replic: "Uite ce-i, acum răul e oricum lâcut. Aşteaptă până mă întorc acasă. Vom vedea atunci ce e de făcut". Am ales operaţia: *N-ajungi nicăieri cu.*

Schimbarea personală şi Coralul OK

Deşi ne deplasăm dintr-un cadru al Coralului în altul, fiecare avem un cadru "favorit" în care ne petrecem majoritatea timpului cât suntem în scenariu. Acesta va fi cel pentru care am optat în copilărie ca fiind poziţia noastră de bază.

"Eu sunt OK, tu eşti OK" este poziţia *sănătoasă,* mă descurc cu viaţa şi rezolvarea problemelor. Acţionez pentru a obţine rezultatele câştigătoare pe care le doresc. Aceasta e unica poziţie bazată pe realitate.

Dacă poziţia mea din copilărie a fost "Eu nu sunt OK, tu eşti OK", îmi voi juca probabil scenariul mai ales din poziţia *depresivă* de a mă simţi puţin mai prejos decât ceilalţi. Inconştient, îmi aleg sentimente neplăcute şi comportamente repetitive pentru a "confirma" că aceasta este poziţia mea potrivită în lume. Dacă am probleme psihiatrice, aş fi probabil diagnosticat drept nevrotic sau depresiv. Dacă aş scrie un scenariu hamartic, rezultatul probabil ar fi auto-rănire sau sinucidere.

O poziţie timpurie de “Eu sunt OK, tu nu eşti OK” înseamnă că îmi trăiesc scenariul mai ales de pe poziţia defensivă prin care încerc să mă menţin un pic mai presus de ceilalţi. Cei din jurul meu mă vor percepe poate ca fiind băgăreţ, insensibil şi agresiv. Deşi deseori acestei poziţii i se atribuie numele de *paranoidă,* ea corespunde, de asemenea, diagnosticului psihiatric de tulburare de personalitate. într-un scenariu perdant de gradul 3, scena mea finală ar putea implica uciderea sau rănirea celorlalţi.

Dacă în copilărie am adoptat poziţia fundamentală “Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK”, scenariul meu va fi jucat în principal din poziţia de *inutilitate.* Aici, cred că ceilalţi şi toată lumea nu sunt buni de nimic, şi nici eu . Dacă am scris un scenariu banal, tiparul meu va fi să n-ajung nicăieri cu majoritatea lucrurilor de care mă apuc în viaţă. Dacă scenariul meu e hamartic, rezultatul probabil va fi “a înnebuni”, cu un diagnostic psihotic.

Ca toate celelalte aspecte ale scenariului, şi poziţia în viaţă poate fi schimbată. Acest lucru e posibil să se petreacă numai ca rezultat al analizei interne a scenariului, al terapiei sau al unei experienţe externe puternice.

Procesul de schimbare implică adesea o deplasare prin Coral într-o succesiune anumită. Dacă persoana începe prin a petrece majoritatea timpului în Eu-Tu-, următoarea ei mişcare va fi probabil să intre în Eu+Tu-, După ce acesta va fi o vreme cadranul ei cel mai important, ea se va deplasa spre Eu-Tu+. Ţelul final e să crească timpul petrecut în Eu+Tu+ până când aceasta ajunge să devină poziţia favorită.

Poate părea ciudat faptul că oamenii simt adesea nevoia să se deplaseze prin Eu-Tu+ pentru a ajunge din Eu+Tu- la Eu+Tu+. Dar experienţa terapiei demonstrează că Eu+Tu- reprezintă deseori o *apărare* contra Eu-Tu+. Copilaşul care a ajuns la concluzia “Eu sunt OK şi toţi ceilalţi nu sunt OK” a adoptat această poziţie pentru a se apăra împotriva realizării dureroase a faptului că e mai prejos şi neputincios faţă de părinţii lui. Pentru a se schimba ca adult, trebuie să se confrunte cu acea durere din copilărie şi să se elibereze de ea.

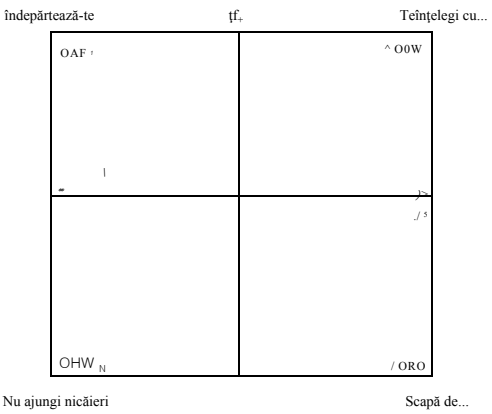


Figura 12. 2 Exemplu de Coralogramă

• EXERCIŢII CU CORALUL OK

Trasează axele Coralului OK şi marchează cadranele.

Acum desenează o formă închisă pe axe pentru a arăta cât timp petreci în fiecare cadran într-o zi obişnuită. De exemplu, dacă crezi că petreci cel mai mult timp în Eu-Tu+, apoi în Eu+Tu+, pe locul al 3-lea în Eu+Tu- şi cel mai puţin în Eu-Tu- , forma ta încercuită va arăta ca în figura 12.2 . Franklin Emst a numit aceasta imagine *Coralogramă*.[3]

Care sunt împrejurările în care e de presupus că vei intra în fiecare cadran? Ce faci în mod obişnuit, cum te simţi în fiecare?

Din ce stări ale eului vii în fiecare cadran? (foloseşte modelul funcţional). în ce stări ale eului îi inviţi pe ceilalţi să intre?

Ce fel de stroke-uri primeşti şi oferi în fiecare cadran?

După ce ai desenat Coralograma, există ceva în ea ce ai dori să schimbi?

Dacă doreşti să faci schimbări, gândeşte-te cum ai putea alege oricare din cele 4 operaţii Adulte pentru a le folosi în loc de a intra în reacţii scenariale. Decide asupra cel puţin unei ocazii când vei testa o operaţie Adultă în săptămâna ce urmează, şi fă-o. Dacă lucrezi într-un grup, informează şi pe ceilalţi despre rezultate.»

Capitolul 13
MESAJE DIN SCENARIU ŞI MATRICEA SCENARIULUI

Ştiţi că scenariu] de viaţă constă dintr-un set de *decizii.* Acestea sunt luate de copil ca răspuns la *mesajele scenariale* despre sine, alţii şi lume. Mesajele scenariale provin mai ales de la părinţii copilului.

în acest capitol vom analiza câteva mesaje din scenariu şi modurile în care pot fi ele transmise. Vom întâlni un model, *matricea scenariului,* care ne oferă o metodă standard de analizare a mesajelor care stau la baza scenariului fiecărui individ.

Mesaje din scenariu şi percepţia infantilă

E important să ne amintim că copilul îşi ia deciziile scenariale ca răspuns la propria percepţie despre cele ce se petrec în jurul său. Această percepţie se bazează pe modul copiilor de a simţi şi testa realitatea. De aceea mesajele pe care copilul le percepe ca venind de la părinţi şi lumea înconjurătoare pot fi foarte diferite de orice ar putea percepe un adult. Copilaşul mic. tresărind din cauza unui zgomot puternic, poate concluziona în sinea lui' "Acolo, afară, cineva încearcă să mă omoare!" In acelaşi moment, poate, părinţii iubitori se felicită pentru mediul protejat pe care au reuşit să i-1 creeze.

Tipuri de mesaje din scenariu

Mesajele din scenariu pot fi transmise *verbal, non-verbal* sau combinat.[1]

Atât mesajele verbale, cât şi cele non-verbale pot conţine un element de *modelare.*

Mesajele din scenariu verbale pot fi transmise sub formă de *comenzi* sau *atribuiri.*

Mesaje verbale şi non-verbale

încă înainte de a putea vorbi, copilul interpretează mesajele altor oameni sub formă de semnale non-verbale. Bebeluşul are o percepţie acută a expresiilor, tensiunilor corporale, a mişcărilor, intonaţiei şi mirosurilor.

Dacă Mama îl ţine în braţe, îl încălzeşte, lăsându-1 să se cuibăreacsă strâns de corpul ei, probabil că el va percepe mesajul ei către el drept: "Te accept şi te iubesc!". Dar dacă ea e încordată şi-l ţine ţeapăn, un pic depărtat de ea, s-ar putea ca el să interpreteze că ea transmite: "Te resping şi nu te doresc aproape!". Mama însăşi s-ar putea să nu fie conştientă de tensionarea şi distanţarea ei.

Uneori, copilul poate construi mesaje scenariale din evenimente provenind din jurul său, care nu sunt opera părinţilor. Zgomote puternice, mişcări bruşte, despărţiri de părinţi, ca de exemplu, o şedere în spital, pot apărea bebeluşului ca ameninţătoare pentru viaţa sa. Deoarece presupune că părinţii deţin controlul asupra realităţii, poate să tragă concluzia că şi acele ameninţări vin tot de la ei, deoarece presupune că părinţii sunt responsabili de realitate.

Mai târziu în copilărie, când copilul înţelege limbajul, comunicarea non-verbală continuă să fie importantă ca o componentă a mesajelor scenariale. Abuzul fizic sau ameninţarea cu acesta poate însemna pentru un copil că părinţii îl resping sau poate chiar că îi doresc moartea. Când părinţii vorbesc unui copil, el va interpreta semnificaţiile de scenariu a ceea ce spun ei în funcţie de semnele non-verbale însoţitoare. Amintiţi-vă cea de-a 3-a Regulă a Comunicării a lui Beme: atunci când tranzacţiile sunt ulterioare, mesajul semnificativ e la nivel psihologic.

Imaginaţi-vă mica şcolăriţă sosind acasă cu cartea nouă de citire pe care tocmai i-a dat-o învăţătoarea. începe să citească din ea părinţilor şi se poticneşte la un cuvânt pe care nu l-a mai vizualizat. Tata spune: "Ai spus greşit cuvântul acesta". Aceste cuvinte pot fi însoţite de diferite seturi de semne non-verbale. Fiecare din ele poartă propriul mesaj pentru copil, în termenii unor posibile decizii de scenariu.

Tatăl poate vorbi cu o voce aspră, puternică, ridicând din sprâncene şi Strâmbându-şi faţa. Poate, în acelaşi timp, să arunce cartea din mâna ei sau chiar îi dă o palmă. Pentru copil, acest mesaj înseamnă: "Nu vreau să te văd prin preajmă şi aş vrea să mori".

Tatăl poate vorbi cu o voce neutră, fără să-şi ridice privirea de pe ziarul pe care îl citeşte el însuşi. Interpretând semnele non-verbale, fiica sa interpretează mesajul drept "Tu nu eşti importantă pentru mine".

El şi-ar putea însoţi cuvintele cu un chicotit şi un clipit din ochi. Folosind strategia Micului Profesor, fetiţa încearcă să chicotească şi ea. Mai mult ca sigur, Tata zâmbeşte mai departe. Ea interpretează mesajul: "Ca să îmi faci plăcere, trebuie să faci pe proasta".

Tata poate pronunţa cuvintele cu o voce egală, în timp ce stă lângă ea şi urmăreşte cu degetul cuvintele din cartea ei. Apoi o pune să se uite din nou la acel cuvânt. Atunci "Marţianul" îi transmite copilului: "E în regulă ca tu să gândeşti".

Modelarea

Copiii mici sunt observatori receptivi ai modului în care se comportă oamenii. în primul rând, observă relaţiile dintre Mama şi Tata, relaţiile lor unul cu celălalt şi cu restul membrilor familiei. Folosind strategiile Micului Profesor de testare a realităţii, copilul caută permanent să găsească soluţii la întrebarea: "Cum pot obţine mai bine ceea ce doresc să am prin preajmă?"

Poate o fetiţă observă că atunci când Mama vrea ceva de la Tata, obţine acest lucru provocând o ceartă şi apoi izbucnind în plâns. Copilul trage concluzia: "Pentru a obţine ce vreau de la oameni, mai ales bărbaţi, trebuie prima dată să mă cert şi apoi să izbucnesc în plâns" .

Poate un băieţel a avut un frate care a murit. Observă că părinţii merg în fiecare săptămână la cimitir cu flori. Par aproape tot timpul trişti şi se gândesc mai mult la copilul care a murit decât la cel care trăieşte. Copilul concluzionează: "Oamenii care mor au parte de toată atenţia". Nu are capacitatea adultă de a înţelege finalitatea morţii. Deci atunci poate decide: "Pentru a obţine toată atenţia pe care o doresc de la părinţi e nevoie să mor ca fratele meu".

Comenzi şi atribuiri

Mesajele scenariale pot lua forma de comenzi directe: "Nu mă deranja! Fă ce ţi se spune! Dispari! Grăbeşte-te! Nu fi rău! Dacă nu reuşeşti prima dată, mai încearcă o dată şi încă o dată!" Majoritatea părinţilor îşi bombardează copiii cu sute de comenzi de acest gen. Potenţa lor ca mesaje scenariale depinde de cât de des sunt repetate şi de semnalele non-verbale care le însoţesc.

Alteori copilului i se spune nu numai ce trebuie s*hfacă,* ci şi ce *este.* Acest gen de mesaj se numeşte *atribuire.*

„Eşti prost!";
„Tu eşti fetiţa mea!";
„O să sfârşeşti în puşcărie";
„Nu ai să reuşeşti niciodată";
„Eşti bun la citire!".

Acestea sunt exemple de atribuiri adresate direct unui copil. Conţinutul lor poate fi pozitiv sau negativ. Ca întotdeauna, puterea lor de mesaje scenariale va fi influenţată de semnele non-verbale care le însoţesc. "Eşti prost", spus cu voce aspră şi însoţit de o lovitură, transmite un mesaj scenarial diferit dc cel purtat de aceleaşi cuvinte spuse cu un ton uşor însoţit de un zâmbet şi o îmbrăţişare.

Uneori atribuirile sunt transmise indirect. Aceasta înseamnă că părintele vorbeşte *despre* copil cu altcineva, în prezenţa copilului sau într-un mod care va ajunge la cunoştinţa acestuia:

„El e un copil liniştit".
„Jill e aşa dulce!"
„Ştii, nu e prea sănătos".
„Ne îngrijorează că e aşa neastâmpărat".
„Tata spune că eşti o pacoste!"

Atribuiri indirecte ca acestea vor fi foarte probabil interpretate de copil ca mesaje scenariale puternice. El consideră că părinţii săi influenţează realitatea. Auzindu-i vorbind cu alţii despre cum este el, ia de bună că ceea ce spun ei este un fapt real.

în anumite familii, atribuirile se transmit din generaţie în generaţie prin mesaje la nivel psihologic. Acestea se pot baza pe caracteristici ca poziţia în familie sau numele primite. De exemplu: Ellen a venit la terapie pentru că se temea că s-ar putea să înnebunească. Din analiza scenariului s-a dedus că alte două femei din familia ei fuseseră botezate Ellen: bunica şi mătuşa. Ambele ajunseseră psihotice, aproximativ la vârsta de atunci a lui Ellen. Mesajul la nivel psihologic, neexprimat niciodată în cuvinte, a fost "Oricine din familia noastră care se numeşte Ellen înnebuneşte la 35 ani".

Evenimente traumatice vs. *repetiţia*

Un copil poate lua o decizie de scenariu ca răspuns la un singur eveniment pe care-l resimte ca deosebit de amenințător. Poate o fetiţă e abuzată sexual de tatăl ei. Ea poate interpreta un episod unic drept un mesaj scenarial dominant şi decide "Nu voi mai avea niciodată încredere în bărbaţi". încă de foarte timpuriu în viaţă, o perioadă de despărţire de mama poate constitui baza unei decizii non-verbale de tipul "Nu pot avea încredere în nimeni" sau "Oamenii vor ca eu să mor". Unii terapeuţi AT cred că evenimentul traumatic însuşi al naşterii în sine poate influenţa nişte decizii scenariale.

Poate şi mai des, copilul ajung la nişte decizii scenariale după o anumită perioadă de timp ca răspuns la mesaje scenariale pe care le trăieşte repetitiv. Poate copilaşul se întinde spre Mama şi ea se îndepărtează de el. Se întinde din nou şi iar nu obţine nici un răspuns. Abia după ce acest lucru s-a întâmplat de mai multe ori începe să îşi formeze concluzia: "Mama nu mă vrea aproape". Băieţelul care aude atribuirea: "Ăsta e cel timid" s-ar putea să aibă nevoie s-o audă timp de luni şi ani întregi până să decidă ferm că e într-adevăr timid.

Eric Beme a comparat construirea unor mesaje scenariale cu o grămadă de monede, puse una peste alta. Câteva monede sunt tocite. Cu cât sunt mai multe tocite, cu atât e mai probabil ca întregul teanc să se dezechilibreze şi să se răstoarne. O monedă foarte tocită poate răsturna singură fişicul. La fel şi un anumit număr de monede tocite, mai ales dacă sunt aşezate în aşa fel încât toate să aibă partea tocită în aceeaşi direcţie. Aceasta este o imagine grafică a modului în care evenimentele traumatice şi mesajele repetate se combină pentru a forma baza unui scenariu de viaţă [2].

Matricea scenariului

Şi mama şi tatăl tău au fiecare stările de Părinte, Adult şi Copil ale eului. Ei îţi transmiteau mesaje scenariale din toate aceste trei stări ale eului. Tu ai primit aceste mesaje şi le-ai stocat în propriile tale trei stări ale eului. Realizând acest lucru, Claude Steiner a creat ceea ce acum constituie unul din modelele centrale în AT - *matricea scenariului.* Este prezentată în Figura 13.1 [3].

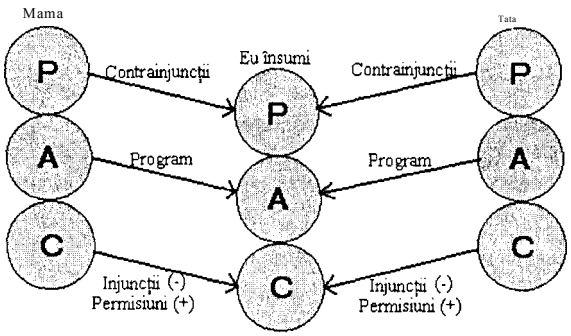


Figura 13.1. Matricea scenariului

Mesajele provenind din stările de Părinte ale mamei şi tatălui se numesc *contrainjuncţii.* Le pui deoparte ca parte a conţinutului propriului tău Părinte.

Modelarea sau mesajele de tip "iată cum" ale Adultului părintelui către Adultul copilului compun ceea ce se numeşte *programul.*

Mesajele trimise din starea de Copil a mamei şi tatălui pot fi de două tipuri: *injuncţii* şi *permisiuni.* Ni le reprezentăm pe acestea ca fiind depozitate în conţinutul propriei stări de Copil a eului.

Diferiţi autori AT au elaborat diagrame ale matricii scenariului care diferă una de cealaltă doar prin detalii minore. Cea pe care o prezentăm noi aici reprezintă o compilaţie.

Contrainjuncţiile

Aceste mesaje Părinte-la-Părinte au fost denumite iniţial *contrainjuncţii* pentru că s-a crezut despre ele că "funcţionează în direcţie opusă injuncţiilor". Acum ştim că *se poate* ca uneori aceste mesaje să contrazică injuncţiile, dar ele pot să le şi întărească sau să fie irelevante. însă numele de "contrainjuncţie" a rămas.

Contrascenariul este setul de decizii luate de copil în conformitate cu contrainjuncţiile. Contrainjuncţiile constau din comenzi despre ce să facă sau să nu facă, plus definiri ale oamenilor şi lumii. Toţi primim cu miile astfel de mesaje de la părinţi şi figuri parentale. Câteva din cele tipice sunt:

„Fii cuminte!"
„Nu fi rău!"
„Fii prinţesa mea!"
„Lucrează din greu!"
„Să ajungi în fruntea clasei!"
„Nu-i frumos să minţi!"
„Rufele trebuie spălate în familie!"

în majoritatea timpului ne folosim contrascenariul în mod pozitiv, pentru a ne purta de grijă şi pentru a ne adapta confortabil societăţii. Ca adulţi, se pare că nu e nevoie să ne gândim dacă să râgâim la masă sau dacă e politicos să aruncăm peste umăr mâncarea care nu ne trebuie; cunoaşterea acestor lucruri se află deja în contrascenariul nostru pozitiv. La fel, nu alergăm în stradă în faţa maşinilor şi nici nu băgăm mâna în foc.

Totuşi, mulţi dintre noi avem nişte mesaje de contrascenariu pe care am hotărât să le folosim ca parte din decorul unui scenariu negativ. Să presupunem că sunt purtătorul unei comenzi Parentale "Lucrează din greu!". O pot folosi pentru a avea succes la şcoală sau facultate. In carieră poate continui să lucrez din greu şi sunt promovat. Dar s-ar putea de asemenea să lucrez din greu şi să mă suprasolicit. Poate sacrific timpul liber, relaxarea şi prietenii pentru solicitările de la serviciu. Dacă scenariul meu este hamartic, îmi pot folosi mesajul "Lucrează din greu" pentru a obţine un rezultat ulterior de ulcer, hipertensiune arterială sau atac de inimă.

Există cinci comenzi care joacă un rol deosebit în contrascenariu. Ele sunt:

- Fii perfect
- Fii puternic
- încearcă din greu
- Fă plăcere (oamenilor)
- Grăbeşte-te

Acestea se numesc mesaje conducătoare sau *drivere.* Numele de "driver" se foloseşte deoarece copilul simte o constrângere de a asculta de aceste comenzi. El crede că poate rămâne OK atâta timp cât ascultă de driver. Toţi purtăm aceste 5 mesaje în contrascenariul nostru, deşi combinate în proporţii diferite. Atunci când reacţionez intern la un mesaj driver, manifest un set de comportamente tipice pentru acel driver. Aceste *comportamente de driver* sunt constante de la persoană la persoană. Studiind comportamentul de driver al cuiva, putem prevedea cu destulă exactitate anumite caracteristici ale scenariului său. Vom analiza mai îndeaproape driverele într-un alt capitol.

Programul

Programul constă în mesaje despre cum să faci diferite lucruri. Când construim matricea scenariului, le formulăm sub formă de propoziţii începând cu "Iată cum se Fiecare din noi învaţă mii de mesaje de program de la părinţi şi figuri parentale. De exemplu: "Iată cum să...

Numeri până la 10
îţi scrii numele
Faci porridge
îţi legi pantofii
Fii bărbat (femeie)
Fii drăgălaş
Ajungi în fruntea clasei
îţi ascunzi sentimentele.

Şi în cazul contrascenariului ne folosim majoritatea mesajelor de program într-un mod pozitiv, constructiv. Dar s-ar putea să purtăm cu noi şi vreun program negativ. De exemplu, un băiat poate învăţa după modelul tatălui său: "Iată cum să lucrezi din greu, să te suprasoliciţi şi să mori de tânăr". O fetiţă poate învăţa de la Mama: "Iată cum să-ţi înăbuşi sentimentele şi să ajungi în final la depresie".

Aceste mesaje de program negative ar putea fi reprezentate mai exact în diagrama matricei ca provenind din Adultul *contaminat* al părintelui, stocate în Adultul *contaminat* al copilului. De asemenea, multe din mesajele de tip "Iată cum..." din program ar putea fi mai degrabă interpretate ca făcând parte din conţinutul Micului Profesor (Ai) al părintelui şi ca fiind stocate în Ai al copilului mai degrabă decât în A2. Totuşi, diagrama nu se desenează de obicei cu toate aceste detalii.

Injuncţii şi permisiuni

Imaginaţi-vă o mamă cu un nou-născut. în timp ce îngrijeşte copilul, ea poate relua mesaje din starea de Părinte a eului ei, ca de exemplu: "Copiii trebuie protejaţi. Nevoile lor contează în primul rând". Se poate ca în majoritatea timpului ea să fie în starea de Adult a eului ei, aplicând tehnici de îngrijire a copilului despre care a citit în cărţi. Dar ce se întâmplă în starea de Copil a eului ei?

Pe când mama se întoarce în timp şi-şi retrăieşte propria copilărie, poate simţi: "Grozav, încă un copil cu care să te joci pe aici!". Poate că îi face plăcere schimbul fizic de stroke-uri între ea însăşi şi bebeluş, exact aşa cum îi plăcea să dea şi să primească stroke-uri şi când ea era bebeluşul. Percepând mesajele ei non-verbale, probabil că bebeluşul va trage concluzia: "Mama mă vrea şi-i face plăcere să mă aibă aproape".

în limbaj de scenariu spunem că mama îi dă bebeluşului *permisiuni* - aici în sensul de permisiunea de a exista şi a fi aproape.

Dar Copilul din mamă ar putea simţi altceva "Asta e ceva periculos. Acum există un nou bebeluş care primeşte toată atenţia. *Eu* când voi mai primi atenţie? Poate nu există destulă atenţie pentru toata lumea?" Reluând sentimentele şi impulsurile necenzurate din propria copilărie, mama se poate simţi speriată şi furioasă de noul venit. S-ar putea să dorească, undeva în adâncul stării de Copil a eului ei, să respingă bebeluşul şi chiar să-l omoare.

E foarte probabil ca ea să nu fie deloc conştientă de aceste sentimente. în faţa propriei ei conştiinţe şi a oricărui observator exterior, ea e o mamă atentă şi grijulie.

Dar bebeluşul ştie. Cu percepţia sa acută pentru indicii non-verbale, sesizează teama şi furia Mamei. Treptat, treptat poate concluziona în sinea sa: "Mama nu mă vrea aproape! De fapt, ea ar prefera ca eu să nu exist deloc".

Aceste mesaje negative de la Copilul părintelui sunt exemple de *injuncţii.* în acest caz injuncţiile sunt "Nu exista" şi "Nu fi apropiat".

Ca adulţi, toţi avem câte un set de injuncţii şi permisiuni depozitate undeva în conţinutul stării de Copil a eului nostru. Deciziile pe care le-am luat ca răspuns la aceste mesaje stau la baza scenariului nostru de viaţă. Acest complex întreg de injuncţii şi permisiuni, plus deciziile luate pe baza lor de către copil, sunt uneori numite *scenariul propriu-zis.*

Cum să deosebeşti injuncţiile /permisiunile de contrainjuncţii ?

Cum deosebeşti in practică o contrainjuncţie negativă de o injuncţie? Sau o contrainjuncţie pozitivă de o permisiune? Există două modalităţi de a le deosebi:

(1) Contrainjuncţiile sunt verbale, injuncţiile şi permisiile sunt (iniţial) pre-verbale.

Dacă asculţi în interiorul capului tău, vei fi în stare să auzi contrainjuncţiile rostite în cuvinte. Deseori vei fi în stare să auzi pe adevăratul părinte sau figură parentală care ţi le-a spus iniţial pentru prima dată.

Dacă încâlci o contrainjuncţie şi asculţi din nou în interior, probabil că vei auzi o admonestare verbală de la figura parentală care a emis comanda.

Dimpotrivă, injuncţiile şi permisiunile nu sunt auzite neapărat sub formă de cuvinte. în schimb, le simţi în emoţii şi senzaţii corporale şi le reflecţi în comportarea ta.

Dacă nesocoteşti o injuncţie, probabil vei resimţi o tensiune corporală sau un disconfort. Poate inima îţi bate mai repede, începi să transpiri sau simţi "noduri în stomac". Vei găsi probabil tot felul de modalităţi de a evita comportamentul care încalcă injuncţia. Aceste modalităţi ţi se par de Adult, dar de fapt sunt nişte raţionalizări.

De exemplu, să presupunem că am primit injuncţia "Nu fi apropiat" de la mama mea şi am luat decizia timpurie că într-adevăr ar fi mai bine să nu mă apropii de nimeni.

Acum, ca adult, fac parte dintr-un grup de lucru. Conducătorul ne invită să închidem ochii, să găsim un partener printr-o simplă atingere şi să încercăm să cunoaştem acea persoană numai prin atingerea mâinilor. Eu încep să transpir şi pulsul meu creşte. Simţind o altă persoană care se întinde spre mâna mea deschid ochii şi spun: "Hmm, nu văd care e sensul acestui exerciţiu. Tu la ce crezi că e bun?"

Uneori injuncţiile pot fi auzite şi în cuvinte. De exemplu, o persoană care a primit injuncţia "Nu exista" poate să-şi amintească de faptul că părinţii i-au spus: "Mai bine nici nu te născteai" sau "Vedea-te-aş mort!".

(2) *Injuncţiile /permisiunile se dau în copilăria timpurie, contrainjuncţiile mai târziu.*

în planul dezvoltării, injuncţiile şi permisiuniile sunt mai timpurii decât contrainjuncţiile. Acest lucru are firească legătură cu distincţia "verbal-preverbal". Ca regulă generală, copilul preia injuncţii <■' permisiuni în anii dinainte de a stăpâni limbajul. Nu există o vârstă limită care marchează exau sfârşitul acestei perioade. Din experienţa noastră, injuncţiile pot continua să fie date până când copilul are 6-8 ani. Contrainjuncţiile pot fi date între 3-12 ani.

Capitolul 14
INJUNCŢII ŞI DECIZII

în cursul activităţii lor de terapeuţi, Bob şi Mary Goulding au descoperit că 12 teme apar frecvent la baza deciziilor negative timpurii ale oamenilor. Ei au creat lista celor 12 injuncţii pe care o reproducem mai jos

Fiecărei injuncţii îi corespunde o permisiune. în mod tradiţional, în analiza scenariului, injuncţiile se formulează începând cu cuvântul "Nu", iar permisiunile cu expresia "Este OK să..."

Observaţi că "Nu..." şi "Este OK să..." nu sunt pur şi simplu opuse. "Nu..." transmite o interdicţie ascunsă, o comandă să nu faci ceva. Dar "Este OK să..." nu este o comandă să faci ceva. In schimb, invită receptorul mesajului *să aleagă* dacă să facă sau nu ceva.

E important, de asemenea, de reţinut că aceste denumiri pentru injuncţii şi permisiuni sunt doar nişte etichetări verbale pe care le aplicăm convenţional în analiza scenariului. Injuncţiile şi permisiunile propriu-zise sunt transmise unui copil mai ales prin modalităţi non-verbale.

Douăsprezece injuncţii

Nu exista

Dacă te-ai gândit vreodată la sinucidere, e foarte probabil că mesajele scenariului tău includ injuncţia "Nu exista". Acest lucru probabil e valabil şi dacă te-ai simţit vreodată neînsemnat, inutil, de neiubit.

Poate îţi aminteşti că un părinte ţi-a spus lucruri de genul: "Te omor pentru asta" sau "Mai bine nu te-aş fi avut!". Asemenea mesaje verbale ajută la confirmarea prezenţei acestei injuncţii, deşi probabil că principalul impact trebuie să fi fost prin semnale non-verbale mai devreme în viaţa ta.

De ce transmit părinţii un mesaj "Nu exista"copilului? Probabil datorită faptului că părintele, în starea de Copil a eului său, se simte privat sau ameninţat de prezenţa unui copil in jurul său. Poate un bărbat tânăr se căsătoreşte şi devine tată. Văzând că soţia acordă majoritatea energiei şi atenţiei doar bebeluşului, tatăl ar putea resimţi o *bandă de cauciuc* care-1 trage înapoi spre propria copilărie. Fără să-şi dea seama, retrăieşte timpul când avea doi ani şi în familie a apărut un nou bebeluş. Ca şi copilaş de 2 ani a fost foarte înfricoşat de faptul că de acum nu va mai exista niciodată destulă atenţie pentru el. Cum ar putea re-câştiga vreodată dragostea mamei? Unica speranţă părea să fie îndepărtarea bebeluşului, care ar fi fost de preferat să fie mort. Acum, ca adult, s-ar putea să manifeste non-verbal asemenea impulsuri criminale către propriul bebeluş.

Sau poate o femeie are deja mulţi copii şi nu mai doreşte alţii. Din cauza presiunii familiale sau "accidental" are totuşi un copil. în starea de Copil a eului ei ea strigă "Of, nu! Nu încă unul! Vreau şi eu atenţie pentru nevoile mele, măcar o vreme!". Probabil îşi va înăbuşi furia de Copil, negând-o chiar şi faţă de ea însăşi. Dar totuşi, în moduri subtile, ea va transmite respingerea la bebeluş. Poate că nu zâmbeşte niciodată şi vorbeşte foarte rar cu el, deşi îndeplineşte absolut toate îndatoririle care reprezintă îngrijirea lui materială.

In cazurile în care părinţii abuzează fizic sau mental un copil, mesajul "Nu exista" este transmis explicit.

Injuncţia "Nu exista" apare frecvent în analiza scenariului. Acest lucru poate părea surprinzător, având în vedere implicaţiile ei referitoare la moarte. Dar amintiţi-vă că e foarte uşor ca un copil să interpreteze ca o ameninţare cu moartea diferite feluri de comportament parental sau evenimente

externe care unui adult i s-ar părea chiar inofensive. Amintiţi-vă, de asemenea, că un copil mic confundă faptele cu impulsurile. Poate că dorind ca un frate mai mic să moară, ar putea decide: “Sunt un ucigaş şi deci merit să mor”. Astfel îşi transmite mesajul “Nu exista” *sie însuşi.*

Acelaşi lucru se poate întâmpla când o mamă transmite subtil copilului: “M-ai rănit îngrozitor când te-ai născut”. Beme a numit aceasta “Scenariul Mamei chinuite”. Copilul poate decide: “Numai născându-mă am rănit-o sau poate chiar am ucis-o pe Mama. De aceea sunt periculos şi pot răni sau omorî oamenii numai stând în preajma lor. Deci merit să fiu eu însumi rănit sau omorât”.

Părinţii pot spune şi lucruri de genul: “Dacă n-ai fi fost tu, aş fi putut merge la facultate sau aş fi putut merge în excursia aceea în străinătate sau n-ar fi trebuit să mă căsătoresc.” ş.a.m.d.

Dacă “Nu exista” e o injuncţie obişnuită, de ce nu se sinucid majoritatea oamenilor? Din fericire, oamenii sunt foarte inventivi când e vorba de supravieţuire. în primii săi ani, copilul care poartă un mesaj “Nu exista” va lua probabil *decizii compuse* pentru a se apăra contra rezultatului fatal al acestui mesaj. Aceste decizii vor fi sub forma: “Este OK ca eu să continui să exist *atâta timp cât eu ...*” . Spaţiul liber poate fi completat în diferite feluri, de exemplu: "...muncesc din greu” sau ‘nu mă apropii de oameni”. într-un capitol ulterior vom studia mai amănunţit deciziile compuse.

Nu fi tu însuţi

Această injuncţie poate fi transmisă unui copil de părinţii care au un băiat când doresc o fată sau *viceversa.* Mesajul lor non-verbal este “Nu fi de sexul care eşti”. Acest lucru se poate reflecta în numele ales pentru copil. Uneori o fată e numită Jacky, iar un băiat e botezat Vivian. Părinţii îşi pot îmbrăca fiica în haine băieţeşti sau fiul în haine cu volănaşe şi (undiţe. în viaţa adultă persoana care poartă mesajul “Nu fi de sexul care eşti” poate continua să cultive o vestimentaţie sau manieră care sugerează sexul opus. “Nu fi tu însuţi” poate avea sens mai general, transmiţând mesajul “Nu fi tu însuţi ci un alt copil”. Părinţii pot prefera un copil mai mare unuia mai mic, un frate unei surori. O mamă care simte respingere faţă de copilul ei, îl compară permanent cu alţi copii. “Micul Johnny din josul străzii ştie să meargă cu bicicleta cu două roţi -ce băiat isteţ, nu-i aşa!? Şi e şi cu un an mai mic decât tine”. Aici transpare o imagine a “copilului ideal” pe care mama îl doreşte. Ea reacţionează pozitiv numai la acele aspecte ale copilului său real care se aseamănă cu imaginea şi desconsideră restul.

Părinţii pot face de asemenea afirmaţii de genul: “Eşti exact ca prăpăditul de unchiu-tău Harry”. Atunci cu cât copilul se comportă mai asemănător cu unchiul Harry, cu atât primeşte mai multe stroke-uri.

Nu fi copil

Aceasta este o altă injuncţe importantă transmisă de părinţii care, în starea de Copil a eului lor, se simt ameninţaţi de existenţa unui copil prin preajmă. Dar în loc să dorească îndepărtarea totală a bebeluşului, Copilul din părinte spune: “Aici nu e loc decât pentru un singur copil - şi acela sunt eu. Dar te accept atâta vreme cât te comporţi ca adult şi nu ca un copil.” Acest lucru se poate reflecta mai târziu în mesaje verbale gen “Eşti prea mare să...” sau “Băieţii mari nu plâng”.

“Nu fi copil” este transmis şi de părinţii cărora nu li s-a permis niciodată să fie ei înşişi copii şi se simt ameninţaţi de un comportament copilăresc. Poate au fost crescuţi în vremuri de restrişte sau într-o casă austeră, unde meritul şi valoarea erau legate de acţiune.

Uneori copiii mai mari sau unici îşi dau singuri această injuncţie. Văzând pe Mama şi Tata certându-se, un copil unic poate decide: “Unica persoană care mai este pe aici sunt eu. înseamnă că eu sunt cauza conflictului. Deci mie îmi revine sarcina de a face ceva. Mai bine aş creşte mai repede ca să-mi pot asuma răspunderi”. Un copil mai mare poate decide în mod similar că e răspunzător de fraţii şi surorile mai mici.

Dacă te simţi stingher în relaţii cu copiii, probabil că porţi mesajul “Nu fi copil”. Acelaşi lucru e valabil dacă eşti rigid la petreceri sau alte situaţii “distractive” cu adulţi. “Nu te distra” şi “Nu te bucura” sunt considerate uneori variante ale lui “Nu fi copil”. Desigur, nu e nevoie să fim în starea de Copil a eului pentru a ne distra sau bucura. Dar dacă ai decis în copilărie că a te bucura şi a te amuza sunt lucruri pe care numai un copil le face, iar *tu* trebuia să fii un mic adult solemn, poate eşti tras de *banda de cauciuc* spre acea decizie când ţi se iveşte ocazia de a te distra la vârsta ta actuală.

în anumite familii, dacă te distrezi prea mult, eşti categorisit drept leneş sau păcătos. Ar putea exista aici o c Viaţă magică că dacă te simţi *prea* bine, se va întâmpla ceva rău. Aşa că modul magic în care poţi ţn ăul la distanţă este să nu te simţi niciodată prea bine.

Nu creşte

De cele mai multe ori copilul cel mai mic primeşte injuncţia "Nu creşte". Părinţii, în starea de Copil a eului lor, s-ar putea să nu dorească să renunţe la a avea un copilaş prin preajmă în familie. Ei îşi pot defini întreaga lor valoare în termeni de a fi un tată bun sau o mamă bună. Dacă copilul va creşte, ei nu se vor mai simţi valoroşi. Sau injuncţia îi poate fi dată de părinţi care nu cresc niciodată ei înşişi. Mesajul lor e "Rămâi micuţul meu tovarăş dejoacă".

Uneori "Nu creşte" este interpretat ca "Nu mă părăsi". O femeie de vârstă mijlocie care stă acasă pentru a avea grijă de o mamă în vârstă pretenţioasă poate purta acest mesaj.

Altă variantă a lui "Nu creşte" este "Nu fi sexi". Este deseori transmis de tată fiicei sale în acea etapă a copilăriei când ea e destul de mare ca să se observe că e feminină. In starea lui de Copil, tatăl e speriat de propria lui reacţie sexuală faţă de ea. El emite mesaje non-verbale de distanţare fizică pe care fetiţa le poate interpreta ca pe o injuncţie împotriva faptului de a creşte şi a deveni o femeie.

Nu reuşi

Această injuncţie este dată de un părinte care, în propria stare de Copil, e gelos pe realizările fiului sau fiicei sale. Să presupunem că un tată provine dintr-o familie săracă. A trebuit să înceapă să lucreze de la 15 ani şi n-a avut niciodată şansa de a merge la liceu. Acum, ca rezultat al muncii sale, el şi copiii săi o duc bine financiar. El plăteşte fiicei taxele la o şcoală bună, astfel ca într-o zi ea să poată avea şansa de a merge la universitate.

Văzând-o excelând la carte, tatăl ar putea simţi o bucurie parentală. Dar, deşi nu e conştient, în starea de Copil a eului său, e amarnic de gelos că fiica lui are şansele pe care el nu le-a avut niciodată. Ce înseamnă că ea are succes la şcoală? Poate acest lucru va dovedi că ea e mai bună ca el? Non-verbal îi poate transmite injuncţia "Nu reuşi" chiar dacă la nivel explicit o îndeamnă să lucreze din greu pentru a avea succes.

Un elev care şi-a format o decizie scenarială de a se supune injuncţiei "Nu reuşi" va munci serios în clasă şi îşi va face temele competent. Dar la examene probabil va găsi vreun mod de a se auto-sabota. Poate intră în panică şi pleacă de la examen. Poate va "uita" să predea profesorului o parte importantă din lucrare. Poate chiar face boală psihogenică sau descoperă deodată că nu înţelege ce citeşte.

\u...(Nu fă nimic)

Mesajul de acoperire "Nu 1" implică "Nu fă nimic, pentru că orice faci e aşa de periculos încât e mai sigur să nu faci nimic." Dacă cineva oscilează în viaţa adultă mereu între diferite moduri de acţiune, simţind întotdeauna că nu ajunge nicăieri, dar nu întreprinde nimic pentru a schimba acest lucru, poate ' poartă un asemenea mesaj scenarial.

Injuncţia "Nu" e dată de un părinte care, în starea de Copil, e îngrozit că copilul său va păţi ceva iacă se va elibera dintre poalele parentale. Cauza terorii constă mai ales în propriul scenariu al)ărintelui decât în realitate. Un părinte cu asemenea temeri poate spune lucruri ca: "Johnny, du-te şi /ezi ce face surioara ta şi spune-i să nu facă"

Nu fi important

Cei care poartă acest mesaj intră în panică dacă li se cere să preia orice fel de rol de conducător. Poate că-şi "pierd glasul" când li se cere să vorbească în public. In carieră, persoana care se conformează aesajului "Nu fi important". Poate lucra excelent în poziţie de subordonat, dar fie nu urmăreşte promovare, fie se auto-sabotează când se iveşte vreo şansă. O variantă a acestei injuncţii este "Nu cere ceea ce doreşti".

Acesta este un alt mesaj din scenariu provenind de ia impulsul de respingere al părintelui faţă de propriul copil. Non-verbal, părintele transmite din starea sa de Copil: "Voi accepta să te am prin preajmă, puştiule, atâta timp cât îţi dai seama că tu şi dorinţele tale nu sunteţi importanţi aici".

Nu aparţine

Omul de stat indian Pandit Nehru spunea: "Când sunt printre europeni, mă simt indian. Când sunt între indieni, mă simt european". Probabil Nehru primise o injuncţie "Nu aparţine" de la părinţii săi. Persoana care se conformează acestui mesaj se simte "pe dinafară" într-un grup şi astfel e probabil să fie considerată de alţii "singuratică" sau "nesociabilă".

Acest mesaj poate fi transmis ca o atribuire de către părinţi care spun tot timpul copilului că e "diferit de ceilalţi copii", "timid" sau "dificil". Sau poate părinţii modelează injuncţia prin propria lor ineptitudine socială. Mesajul poate fi transmis fie prin considerarea permanentă a copilului drept ţap ispăşitor, fie spunându-i permanent că el e special.

Nu fi apropiat

Injuncţia "Nu fi apropiat" poate implica o interdicţie de apropiere fizică. In această formă, provine de la părinţi care se ating rareori, pe ei sau pe copil. Alternativ poate însemna şi "Nu fi apropiat emoţional". Această formă de mesaj se poate transmite din generaţie în generaţie în familii care nu vorbesc niciodată unii cu alţii despre sentimentele lor.

Un copil îşi poate transmite şi singur "Nu fi apropiat" ca răspuns la continua distanţare fizică de către părinţi. Copilul se poate întinde spre ei de nenumărate ori fără răspuns. Până la urmă el ar putea decide că încercările de apropiere nu merită durerea respingerii.

O variantă a lui "Nu fi apropiat" ar fi "Nu avea încredere". Un copil mic percepe uneori acest mesaj când un părinte pleacă brusc sau moare. Incapabil să înţeleagă motivul adevărat al dispariţiei părintelui, copilul poate trage concluzia: "Nu voi mai avea niciodată încredere că cineva va fi aici când am nevoie de el". "Nu avea încredere" poate apărea şi atunci când părintele e agresiv sau încearcă să profite de copil. Decizia e: "Mă voi ţine la distanţă de tine pentru a mă proteja".

Purtând asemenea decizii în viaţa adultă, persoana poate suspecta continuu pe cei cu care relaţionează. Chiar când aceştia o acceptă cu căldură, i se poate părea că a primit semne de respingere. Dacă cealaltă persoană refuză să o respingă, poate încerca "rezistenţa relaţiei la distrugere" şi pe urmă să zică: "Ţi-am spus eu!".

Nu fi sănătos

Imaginaţi-vă că Mama şi Tata sunt doi oameni ocupaţi, plecaţi amândoi toată ziua la serviciu. îşi iubesc fiica, dar nu mai au prea multă energie să-i dea atenţie când vin seara acasă, iar ea se întoarce de la grădiniţă.

Apoi ea se îmbolnăveşte, Mama se învoieşte de la serviciu pentru a-şi îngriji fetiţa bolnavă. Tata face şi el ce n-a prea făcut până atunci, îi citeşte poveşti ca să adoarmă seara.

In Micul Profesor, fetiţa stochează concluzia: "Pentru a primi atenţia pe care o doresc, trebuie să fiu bolnavă!" Fără să-şi dea seama sau să aibă acestă intenţie, părinţii i-au dat injuncţia de "Nu fi sănătoasă". Dacă se va conforma acestui mesaj în viaţa adultă, fiica ar putea folosi strategia scenarială de a se îmbolnăvi ori de câte ori ceva nu merge bine la serviciu sau în relaţiile ei personale.

Uneori "Nu fi sănătos" se dă prin atribuire, ca atunci când părinţii spun mereu rudelor sau vecinilor: "Ştiţi, nu e prea puternică".

Varianta "Nu fi sănătos la cap" este deseori modelată de părinte sau o rudă psihotică. Copilul poate capta atenţia numai dacă se comportă destul de nebuneşte. Această injuncţie poate fi intensificată de nişte reguli nescrise în legătură cu modul în care nebunia se transmite într-o anumită familie.

Nu gândi

Injuncţia "Nu gândi" poate fi transmisă de un părinte care minimalizează în mod constant gândirea copilului. Micul James îi arată cu mândrie Tatălui primele încercări de a-şi scrie numele. Tatăl îl repede: "Ah, mare scofală!". Uneori "Nu gândi" poate proveni de la o mamă isterică care-i transmite fiicei ei: "Când femeile vor să obţină ceva de la bărbaţi, pot s-o facă dacă închid canalul de gândire şi trec pe simţuri". "Nu gândi" poate să mai însemne şi "Ocupă-te de orice problemă din lume cu excepţia celei imediate, de faţă".

Un adult care acţionează după o injuncţie "Nu gândi" va răspunde probabil la problemă simţindu-se derutat sau penibil în legătură cu ea, în loc să se gândească cum s-o rezolve.

Două variante ale lui "Nu gândi" sunt "Nu te gândi la X" (unde X poate însemna sex, bani, etc.), şi "Nu gândi ce gândeşti *tu,* gândeşte ce gândesc *eu.* "

Nu simţi

"Nu simţi" poate fi modelată de către părinţi care îşi strunesc ei înşişi sentimentele. Uneori există în familie un adevărat embargou cu privire la orice exprimare de sentimente. Şi mai frecvent, anumite sentimente sunt prohibite, în timp ce altele sunt permise. Astfel injuncţia "Nu simţi" poate fi interpretată drept "Nu simţi furie", „Nu simţi teamă" etc.

Uneori mesajul este interpretat drept "Trăieşte sentimentul, dar nu-l arăta". Alţi copii primesc o versiune mai exagerată care le interzice chiar şi să simtă vreo emoţie. De exemplu, băieţii mici sunt adesea instruiţi de taţii lor: "Băieţii mari nu plâng!", "Fii soldat curajos!". Aceste motto-uri s-ar traduce "Nu trăi tristeţe" sau "Nu simţi teamă".

în unele familii, mesajele "Nu simţi" implică "Nu trăi senzaţii fizice". Această injuncţie se primeşte de obicei devreme în copilărie. Dacă se insistă, poate da naştere la probleme grave la maturitate. De exemplu, un copil căruia i s-a interzis să simtă foame, poate dezvolta mai târziu tulburări de nutriţie. După părerea unor terapeuţi AT, mesajul "Nu simţi senzaţii" stă la baza unor anumite tipuri de psihoze.

Unii părinţi transmit o variantă care sună: "Nu simţi ce simţi *tu,* simte ce simt *eu".* Mama spune fiului mic: "Mi-e foame. Ce vrei să mănânci?" sau "Mi-e frig, du-te şi puneţi puloverul".

Episcenariul

Fanita English a descris un tip deosebit de virulent de mesaj din scenariu pe care-l numeşte *episcenariu.* In acesta, părintele transmite o injuncţie căreia îi adaugă prin mesajul non-verbal: "Sper ca asta să ţi se întâmple ţie, să nu mi se întâmple mie."

De exemplu, o mamă ce poartă "Nu exista" în propria ei copilărie, poate transmite această injuncţie mai departe fiului sau fiicei sale. în Micul Profesor, mama poate crede că asta îi va aduce o magică eliberare de propria ei injuncţie. La nivel psihologic îi transmite copilului: "Dacă mori tu, poate că nu va trebui să mor eu". Astfel, aici injuncţia e ca un fel de "castană fierbinte" transmisă mai departe din generaţie în generaţie.

Uneori episcenariul poate apărea sub forma unui destin sau blestem de familie în care se presupune că fiecare generaţie va sfârşi în acelaşi mod. Fanita English dă exemplul unui tînăr care la un moment dat consumase droguri psihedelice. Apoi a început să se intereseze de psihologie, s-a lăsat de droguri şi a început să lucreze ca terapeut. Totuşi, nu mult după aceea, s-a constatat că îşi sabota unii clienţi, transmiţându-le mesaje ascunse gen "Clacaţi şi mergeţi la casa de nebuni!"

Supervizorul lui a descoperit acest lucru şi tânărul a ajuns el însuşi la terapie. Prin analiza scenariului, a realizat că primise comanda "Du-te la balamuc!" (Nu fii sănătos la cap) ca pe o "castană fierbinte" transmisă de la mama sa. încercase să se supună injuncţiei luând droguri. Devenind terapeut, a încercat să transmită aceeaşi "castană fierbinte" clienţilor săi. Cînd el şi terapeutul său au studiat istoricul familiei, au descoperit că acelaşi episcenariu de "înnebuneşte" fusese transmis în cel puţin două generaţii anterioare. Nimeni nu ajunsese cu adevărat la balamuc. Fiecare generaţie a crezut că evitase acest rezultat prin şiretlicul magic de a pasa "castana fierbinte" altcuiva.

Relaţia între decizii şi injuncţii

Am subliniat faptul că injuncţiile unui părinte nu pot *face* copilul să-şi scrie scenariul într-un mod anumit. Copilul e cel care *decide* ce să facă cu injuncţiile pe care le primeşte. Un copil poate accepta o injuncţie aşa cum e. Altul o poate modifica ingenios pentru a atenua impactul. Iar altul poate refuza pur şi simplu injuncţia.

De exemplu, să presupunem că un băieţel primeşte "Nu exista" de la mama lui. El poate pur şi simplu prelua întregul impact al injuncţiei şi se sinucide, fie ca şi copil, fie ca adult. Suicidul poate fi clar sau sub formă de "accident", ca în cazul cuiva care se urcă beat la volan şi conduce cu viteză.

O altă posibilitate e ca copilul să ia o decizie timpurie magică de a deplasa impactul din "Nu exista", hotărând să omoare pe altcineva decât pe sine însuşi. De aici rezultă un scenariu hamartic în care rezultatul final nu e suicidul, ci homicidul.

De asemenea, credinţa magică poate lua forma: "Dacă reuşesc să încetez să mai exist ca persoană sănătoasă la minte, atunci poate totuşi nu va trebui să mor cu adevărat". In acest caz. rezultatul final al scenariului va fi "înnebuneşte".

La extrema cealaltă a acestor decizii tragice, copilul ar putea fi deja capabil să realizeze: "Acest mesaj e problema mamei, nu a mea" şi astfel respinge cu totul injuncţia "Nu exista". Citându-i pe soţii Goulding, copiii care fac asta "... devin nişte mici psihiatri sau preoţi, deoarece studiază familia şi încearcă s-o vindece, salvându-şi în acelaşi timp viaţa prin recunoaşterea faptului că patologia nu are de-a face cu ei." Mulţi din aceşti "mici psihiatri sau preoţi" merg mai departe şi devin preoţi şi psihiatri importanţi, chiar foarte buni.

Un copil are întotdeauna alternativa de a răsuci o injuncţie în acest mod, pentru a crea rezultate pozitive în locul celor negative. De exemplu, un băieţel care primeşte "Nu fi de sexul care eşti" poate ajunge un bărbat cu multe calităţi pozitive, care de obicei sunt zugrăvite în mod convenţional drept "feminine" - sensibilitate, căldură fizică, deschidere spre sentimente.

Un alt mod de a evita impactul injuncţiilor este să iei *decizii compuse.* Aceasta înseamnă că copilul foloseşte ingeniozitatea Micului Profesor pentru a combina diferite mesaje din scenariu, având drept obiectiv rămânerea în viaţă şi satisfacerea cât mai bună a nevoilor sale. Aceste decizii compuse apar adesea în analiza scenariului şi sunt importante pentru a înţelege cum funcţionează scenariul. în subcapitolele de mai jos vom analiza diferite tipuri de decizii compuse şi vom vedea cum sunt folosite ca apărare împotriva injuncţiilor nocive. Experienţa practică sugerează că "Nu exista" este mesajul împotriva căruia se caută protecţie cel mai des, aşa că îl vom folosi în majoritatea exemplelor.

Cotitrainjuncţii care ascund o injuncţie

Analizaţi matricea de scenariu din Figura 14. 1.

Veţi observa că Jack a primit injuncţia "Nu exista" de la mama sa. Pentru Jack în Micul Profesor principala prioritate e să găsească o modalitate de a rămîne în viaţă. Cum poate face acest lucru?

O modalitate e să ia o contrainjuncţie şi s-o folosească pentru a acoperi "Nu exista". Jack ar putea lua contrainjuncţia mamei sale "Lucrează din greu!"şi a crea o decizie compusă: "Atâta vreme cât muncesc din greu, e OK ca eu să rămân în viaţă".

Ce ar putea asta însemna pentru Jack ca adult? Probabil când va creşte, va fi un om care se străduieşte din greu în tot ce face. La serviciu va fi considerat ahtiat după muncă. Când face sport, trage din greu ca să fie bun. în relaţiile personale, se străduieşte foarte tare să fie un companion plăcut, iar cînd face sex se străduieşte probabil să-şi satisfacă partenera.

Acum să presupunem că Jack face hipertensiune arterială, ulcer sau dezvoltă alte simptome de stres. Decide să lucreze mai puţin. Poate-şi ia un concediu suplimentar sau începe să delege munca altor oameni. Totul pare minunat un timp. Dar oricât ar părea de ciudat, lui Jack îi e foarte greu să se ţină de noul său program.

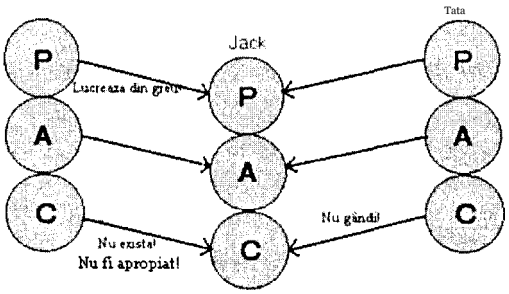


Figura 14.1. Matrice de scenariu parţială pentru Jack

Aproape fără să-şi dea seama, îşi umple nou-achiziţionatul său timp liber cu diferite angajamente. Poate preia o sarcină de voluntariat şi într-o săptămână sau două o ia aşa de serios încât se suprasolicită şi mai mult. Ce se petrece aici?

Cheia e că Jack şi-a tulburat echilibrul dinamic al scenariului său. In mod conştient, consideră că a luat nişte măsuri pozitive, diminuând o parte din sarcinile de serviciu. Dar în Micul Profesor, inconştient, el percepe aceeaşi schimbare ca pe o ameninţare la adresa vieţii sale. Credinţa lui scenarială e: "Acum că am încetat să mai lucrez din greu, trebuie s-o ascult pe Mama care-mi spune să mor". Nu e de mirare că în curând găseşte un mijloc de a se suprasolicita din nou.

Spunem că Jack a *acoperit* "Nu exista" de la Mama cu contrainjuncţia "Munceşte din greu". Atunci când începe să muncească mai puţin, el *descoperă* injuncţia.

Acest gen de montaj de scenariu are uneori nişte rezultate paradoxale şi deosebit de neplăcute. Continuând să lucreze din greu, Jack urmează strategia Micului Profesor. Dar după ani de suprasolicitare, poate cădea mort de atac de cord sau poate deveni incapacitat făcând ulcer sau hipertensiune arterială. Chiar montajul menit să *apere* contra unui rezultat hamartic a avut drept urmare exact obţinerea acelui rezultat.

Pentru a vedea cum poate Jack face nişte schimbări care să-l elibereze cu adevărat de montajul său negativ, trebuie să înţelegem dinamica deciziilor sale compuse. Dacă se hotărăşte să renunţe la suprasolicitare dar nu face nimic în privinţa mesajului ascuns "Nu exista", există mari şanse să alunece curând înapoi, spre prea multă muncă. Acest lucru poate părea un "auto-sabotaj" în ochii unui observator extern. Dar pentru Jack în Micul său Profesor, este exact opusul sabotajului, lui i se pare unicul mod de a evita ameninţarea cu moartea a Mamei.

Pentru a demonta această parte a scenariului, Jack trebuie *în primul rând* să deconecteze mesajul "Nu exista". O dată ce a primit permisiunea de a trăi în ciuda blestemului Mamei, el poate continua să-şi reducă angajamentele de muncă. Acum va descoperi că poate ţine constrângerea la distanţă, în mod confortabil şi pentru totdeauna.

O injuncţie care acoperă altă injuncţie

"Nu exista" n-a fost singura injuncţie pe care Jack a primit-o de la mama sa. Ea i-a transmis de asemenea "Nu fi apropiat". Jack ar putea folosi această injuncţie mai blândă pentru a se apăra împotriva celei mai împovărătoare. Ca şi copil ar putea lua decizia compusă: "E OK să continui să trăiesc atâta vreme cât nu devin apropiat de cineva".

Când este în scenariu ca adult, Jack va relua inconştient această decizie timpurie. El va părea celorlalţi drept distant fizic şi nedispus să-şi împărtăşească sentimentele. Probabil îi va fi greu să ofere sau să primească stroke-uri, mai ales fizice.

Poate că Jack nu se simte bine în acest tipar. Poate se simte privat de stroke-uri sau singur, şi se hotărăşte să se apropie de cineva într-o relaţie. Dar e probabil că el se va împiedica să facă acest lucru multă vreme. Apoi probabil că va găsi o modalitate de a se îndepărta de cealaltă persoană, probabil aranjând să o respingă sau să fie respins.

In mod conştient Jack se simte trist şi supărat că e din nou singur. Dar în Micul Profesor inconştient, scoate un oftat de uşurare. Dacă ar fi continuat să rămână aproape, încălcând astfel injuncţia "Nu fi apropiat" a Mamei, ar fi trebuit să se confrunte cu comanda ei criminală de "Nu exista".

Din nou, dacă Jack vrea să-şi abandoneze acest montaj scenarial prestabilit şi să se bucure de apropiere, trebuie să înceapă prin a anihila înţepătura din injuncţia "Nu exista". Poate face acest lucru hotărând să trăiască, indiferent ce se întâmplă.

Un părinte contra celuilalt părinte

Tata nu i-a transmis lui Jack un mesaj de "Nu exista". în schimb, i-a dat injuncţia mai blândă de "Nu gândi". Acest lucru i-a prilejuit lui Jack încă o strategie de copil pentru a rămâne în viaţă. Ar putea decide: "Atâta vreme cât fac pe prostul pentm tata, nu va trebui să mor pentru Mama".

în viaţa adultă, Jack pare uneori că-şi "închide" gândirea. In aceste momente pare derutat şi spune lucruri de genul: "Nu pot să-mi adun gândurile. Cred că o iau razna". Inconştient, el încearcă să-l ţină pe Tată prin preajmă pentru ca acesta să-l protejeze contra injuncţiei letale a Mamei.

Antiscenariu

Unii oameni pot lua unul din mesajele din scenariul lor şi îl transformă în opusul său. Apoi urmează acest opus în loc de mesajul original. Cel mai adesea acest lucru se petrece cu contrascenariul. Când acţionăm în acest mod se spune că suntem în *antiscenariu,*[3]

O persoană poate intra şi ieşi din antiscenariu în diferite momente din viaţă ca răspuns la orice mesaj din scenariul. Adolescenţa e o perioadă obişnuită a antiscenariului. Un exemplu ar fi fata care a trecut prin copilărie conformându-se contrascenariului "Fii cuminte şi fă ce spun părinţii". La 14 ani deodată se schimbă, devine obraznică şi gălăgioasă, întârziind în oraş, petrecându-şi timpul în ceea ce părinţii numesc "proastă companie".

Ar putea părea că s-a eliberat de contrascenariul ei. în realitate, ea îl urmează exact ca şi până atunci. Atâta doar că şi-a răsucit mesajul invers, aşa cum ai întoarce un diapozitiv color ca să-l vezi şi din partea cealaltă.

Antiscenariu] poate fi considerat ceea ce copilul rebel decide să facă atunci când s-a săturat de scenariu şi contrascenariu. în acest punct, nu-i mai pasă de ce se întâmplă dacă nu mai urmează acele decizii timpurii.

Mai târziu, după ce se mărită, această fetiţă ar putea ieşi din nou din antiscenariu, pentm a reveni din nou la scenariu şi contrascenariu. Va deveni din nou liniştită şi convenţională, de data aceasta interpretând pe "soţioara" pentm soţul ei. •

• CUM SĂ-ŢI ÎNTOCMEŞTI PROPRIA MATRICE DE SCENARIU

Ia o foaie mare de hârtie şi trasează o matrice de scenariu în alb ca cea din figura 13.1. Pe ea poţi introduce mesaje scenariale primite de la părinţii tăi.

Această analiză nu e menită să fie un exerciţiu exact. Şi nici nu dă răspunsuri bătute în cuie. Trebuie să priveşti matricea ta de scenariu ca pe o importantă sursă *de informaţii despre trecutul tău.* Ea îţi oferă o hartă a căilor pe care ţi-ai putea *schimba propriul viitor.* Ca orice hartă, matricea ta poate fi revizuită şi completată pe măsură ce primeşti mai multe informaţii. Şi tot ca o hartă, poate fi modificată pe măsură ce se lărgesc unele drumuri, se construiesc altele noi, se abandonează cele vechi.

Lucrează rapid şi fă apel la intuiţie.

Uită-te peste lista celor "12 injuncţii". Reflectează dacă ai trecut prin problemele de viaţă şi neplăcerile asociate cu fiecare din ele. Notează acele injuncţii care crezi că au fost importante pentru tine. Notează-le în matrice în funcţie de părintele de la care provin. Poate unele au venit de la ambii părinţi. îţi aduci aminte cum modela părintele acea injuncţie pentru tine? Dându-ţi comenzi cu încărcătură mare de injuncţii sau atribuiri? Dacă ai îndoieli, bazează-te pe intuiţii.

Când notezi injuncţiile, limitează-te la formularea celor de pe lista soţilor Goulding. Dacă crezi că o altă variantă de nume se potriveşte mai bine, adaug-o în paranteză după numele standard. De exemplu: "Nu fi copil (Nu te bucura)".

Contrascenariu

Aminteşte-ţi ce-ţi spuneau părinţii să faci şi să nu faci, lozinci şi motto-uri des primite în copilărie. Ce îi făcea plăcere fiecărui părinte ca tu să faci? Ce-l înfuria? Ce cuvinte foloseau pentru a-ţi arăta că sunt mulţumiţi sau furioşi? Ce sfaturi îţi dădeau ca să ai succes şi să fii o mândrie pentru familie?

Cu aceste probe întocmeşte-ţi propriul contrascenariu. Vei descoperi că e destul de uşor să-ţi reaminteşti care dintre părinţi ţi-a dat fiecare comandă. Ascultă vocea din capul tău. Dacă ai îndoieli, ghiceşte pur şi simplu. Unele contrascenarii pot proveni de la alte rude, fraţi mai mari, profesori de şcoală.

Program

Când întocmim matricea de scenariu, înregistrăm în mod convenţional doar acele părţi din program care sunt negative. (N-ar fi spaţiu să notezi miile de îndemnuri pozitive de tipul "Iată cum să..." pe care toţi le primim de la părinţi). Aminteşte-ţi că programul negativ vine de la Adultul contaminat al Părintelui, deşi pe diagramă e reprezentat ca provenind doar din cercul Adultului.

Fiecare din părinţi a fost model pentru tine privitor la cum să atingi anumite rezultate scenariale. Deseori un părinte modelează cum să te supui unei injuncţie sau contrainjuncţii pe care ai primit-o de la celălalt părinte. De exemplu, Mama poate să-ţi transmită un mesaj "Nu simţi", în timp ce Tata modelează: "Iată cum poţi să-ţi negi sentimentele".

Notează programul tău negativ ca pe o serie de afirmaţii începând cu "Iată cum să..." Unii oameni nu au un program de mesaje evident negative. Dacă nu poţi identifica niciunul, lasă liberă acea parte a matricii tale.

Fantezie, poveşti şi vise

Revezi acum materialul pe care l-ai adunat când făceai exerciţiile cu fantezii, poveşti şi vise din Capitolul 10. Acest punct este liber, notează cum îţi vin în minte.

Apoi, studiază-l în termenii matricei de scenariu formale. Foloseşte-ţi gândirea şi intuiţia pentru a verifica ce legătură are cu ceea ce ai notat deja pe diagrama matricei. Modifică sau completează diferitele poziţii din matrice în consecinţă. •

In AT există tradiţia de a folosi *chestionare de scenariu* formale pentru a identifica datele de scenariu de genul celor pe care le-ai descoperit în exerciţiul de mai sus. Noi nu vom include aici un chestionar, deoarece considerăm că chestionarele sunt mai potrivite pentru folosirea la interviu decât pentru studiul individual al scenariului propriu. Dacă doriţi să vedeţi exemple de chestionare formale, căutaţi în lista de Referinţe ale acestui capitol.[4]

Capitolul 15
PROCESE DE SCENARIU

Până acum în Partea a IV-a am discutat partea de *conţinut* - "ce"-ul din scenariul de viaţă. Acum, în capitolul acesta şi în cel următor, vom analiza *procesul* scenariului - aşa cum îl trăim de-a lungul timpului.

Studierea scenariului de viaţă a dezvăluit un fapt fascinant. Se pare că există doar 6 tipare principale de proces de scenariu. Fie că sunt chinez, african sau american, îmi trăiesc scenariul în conformitate cu unul sau mai multe din aceste şase tipare. Acelaşi lucru e valabil şi referitor la vârstă, sex, educaţie sau cultură.

Beme a fost cel care a formulat iniţial cele 6 tipuri de procese de scenariu.[1]
De atunci, alţi teoreticieni AT, mai ales Taibi Kahler,[2] au sugerat câteva modificări ale clasificării sale.

Şase procese de scenariu

Iată cele şase modele de evoluţie de scenariu:

Până
După
Niciodată
întotdeauna
Aproape
Cu final deschis

Fiecare din acestea are o temă proprie, descriind modul în care pesoana îşi trăieşte scenariul în timp. Beme, îndrăgostit ca întotdeauna de clasici, a ales câte un mit grecesc care ilustrează fiecare dintre aceste teme de proces.

Scenariul Până

Dacă eu îmi trăiesc scenariul conform tiparului Până, motto-ul meu în viaţă e: "Nu pot să mă distrez *până* nu mi-am terminat treaba". Există o mulţime de variante, dar toate au comună aceeaşi idee că *"până* nu s-a terminat ceva mai puţin bun, nu se poate întâmpla ceva bun".

"Trebuie să mă înţeleg eu însumi pe deplin înainte de a mă putea schimba".

"Viaţa începe la 40 ani".

"După ce mă pensionez, voi putea călători".

"Răsplata mea va veni pe lumea cealaltă".

Ca toate celelelte teme de proces, tiparul Până e trăit atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung. Jonathan crede că: "De îndată ce copiii vor creşte şi vor pleca de acasă, voi avea timp să mă relaxez şi să fac toate lucrurile pe care am dorit să le fac". Zi de zi, în aşteptarea acelui Până al vieţii sale, el trăieşte acelaşi tipar, dar pe intervale mici de timp. îi spune soţiei: "Bine, vin să beau un păhărel cu tine, dar aşteaptă o clipă să termin de spălat vasele".

Jonathan foloseşte tiparul Până chiar şi în structura frazelor pe care le pronunţă. Foloseşte foarte des *paranteze.* El se exprimă cam aşa: "I-am spus soţiei - *şi fii atent, i-am spus şi fiicei mele acelaşi lucru chiar ieri* - că va trebui să facem ceva cu casa asta". Se întrerupe în mijlocul propoziţiei pentru a adăuga o remarcă suplimentară. Acest tipar de propoziţie reflectă credinţa lui Jonathan în tiparul Până: "Trebuie să cuprind totul înainte de a termina".

Eroul grec Hercule avea un scenariu Până. înainte de a putea fi promovat ca semizeu, trebuia să săvârşească un set de munci dificile - dintre care nu cea mai neînsemnată a fost cea de a curăţa un munte de bălegar din grajdurile regale.

Scenariul După

Scenariul După e reversul lui Până. Persoana cu un scenariu După urmează motto-ul: "Pot să mă distrez azi, dar va trebui să plătesc mâine pentru asta".

"E o petrecere grozavă! Vai, dragă, ce-o să mă mai doară capul mâine dimineaţă!"

"După ce te căsătoreşti, viaţa nu e decât un şir de obligaţii"

"îmi place să pornesc dis de dimineaţă, dar obosesc până seara".

Deseori persoana cu scenariu După va folosi tiparul utilizat în prima şi a treia exemplificare. Propoziţia începe cu un "punct înalt" după care urmează o cădere, deseori reprezentată prin cuvântul *dar*. După acest punct, restul este la nivel "jos". O propoziţie de acest gen e o retrăire în miniatură a scenariului După.

Modelul După e ilustrat de mitul lui Damocles. Acest monarh grec a trăit numai într-o mâncare, băutură şi veselie continuă. Dar în tot acest timp, deasupra capului său atârna o sabie suspendată de un singur fir de păr de cal. O dată ce s-a uitat în sus şi a văzut-o, nu a mai putut fi fericit. Trăia cu spaima permanentă că va cădea într-o zi. Ca şi Damocles, persoana cu scenariu După crede că se poate distra astăzi, dar numai cu preţul căderii de mâine a săbiei.

Scenariul Niciodată

Tema lui Niciodată e: "Niciodată nu pot obţine ceea ce doresc cei mai mult". Andrew zice deseori că ar dori să intre într-o relaţie stabi'5 cu o femeie. Dar n-a făcut niciodată acest lucru. De fapt se pare că nu va începe să meargă niciodată în locuri unde ar putea. întâlni femei noi. Deseori s-a gândit că s-ar întoarce la facultate să studieze pentru a-şi lua o diplomă. Dar n-a ajuns nici măcar în faza completării formularelor de înscriere.

în tiparul său de scenariu Niciodată, Andrew e ca Tantal, cel care a fost condamnat să stea pentru totdeauna în mijlocul unei întinderi de apă. De-o parte era un depozit de alimente, de cealaltă un izvor de apă. Dar ambele erau în afara posibilităţii de atingere a lui Tantal, care rămânea mereu flămând şi însetat.

în legendă, Tantal nu pare să realizeze că ar fi putut ajunge la mâncare şi apă pur şi simplu făcând un pas într-o parte sau alta. Tot aşa e şi o persoană din tiparul de scenariu Niciodată. Ar putea obţine ce doreşte făcând un pas, dar nu-1 face.

Nu s-a descoperit vreun tip distinctiv de propoziţie specifică scenariului Niciodată. Totuşi, oamenii cu scenariu Niciodată vorbesc deseori despre conţinutul negativ al scenariului într-un mod repetitiv, de "placă stricată". într-o zi îţi povestesc necazurile lor, apoi a doua zi ţi le povestesc din nou, ca şi cum n-ar mai fi făcut-o o dată.

Scenariul întotdeauna

Persoana cu un scenariu întotdeauna întreabă: "De ce mi se întâmplă asta întotdeauna numai mie?" Mitul grecesc pentru întotdeauna este Arachne, cea care ştia să brodeze foarte bine. A fost suficient de necugetată s-o provoace pe zeiţa Minerva la un concurs de broderie. Furioasă, zeiţa a transformat-o pe Arachne într-un păianjen, condamnând-o să-şi ţească pânza pentru eternitate.

Martha urmează tiparul întotdeauna. S-a căsătorit de trei ori şi a divorţat de două. Prima căsătorie a fost cu un bărbat liniştit, retras şi nu prea sociabil. Martha a rupt-o cu el - povestea ea prietenelor pentru că voia pe cineva mai dinamic. Dar, spre surpriza aceloraşi prietene, şi-a anunţat curând logodna cu un alt bărbat, care părea copia la indigo a primului. Nici acest mariaj nu a durat multă vreme. Al treilea soţ al lui Martha e retras, liniştit şi nu foarte dinamic şi ea deja se plânge de el prietenelor sale.

Persoanele cu tipar întotdeauna îl pot trăi ca şi Martha, trecând de la o relaţie, slujbă sau localitate nesatisfăcătoare la alta. O variantă ar fi rămânerea la opţiunea nesatisfăcătoare iniţială în loc să te deplasezi spre una mai bună. O persoană cu scenariu întotdeauna ar putea spune: "N-am realizat mare lucru lucrând cu acest terapeut. Dar cred că voi continua totuşi, şi să sperăm că ajungem noi undeva".

Martha foloseşte deseori un tipar de propoziţie specific scenariului întotdeauna. Ea începe o propoziţie, apoi o părăseşte pentru o tangentă. Apoi trece la altă tangentă şi tot aşa. "Păi, am venit să te văd pentru. .. Uh, când veneam încoace, am văzut-o pe prietena mea şi ea - ah, apropo, am ceva bani la mine şi..."

Scenariul Aproape

Sisif a fost un alt personaj năpăstuit de zeii greci iritabili. A fost condamnat să trăiască o eternitate împingând un pietroi enorm pe un deal în sus. De fiecare dată când ajunge aproape de vârf, scapă pietroiul şi el se rostogoleşte înapoi până jos. Ca şi Sisif, persoana modernă cu un scenariu Aproape spune: "De data asta aproape că am reuşit!".

Fred împrumută o carte de la prietenul său. Când o dă înapoi, spune. "Mulţumesc pentru carte. Am citit-o toată, mai puţin ultimul capitol". Când Fred îşi spală maşina o face aproape curată, cu excepţia câtorva pete de noroi pe care nu le-a văzut. Trăind după tiparul Aproape şi pe termen lung, Fred aproape că a fost promovat la serviciu. Dar, deşi a ajuns până lângă scaunul de conducere, n-a reuşit totuşi să se aşeze în el. De fiecare dată ajunge pe lista restrânsă de candidaţi şi de fiecare dată reuşeşte cumva să nu treacă de interviu.

Beme a numit acest tipar de scenariu „Iar şi iar". Cu toate acestea, autori mai recenţi au subliniat că *toate* tiparele sunt mereu retrăite iar şi iar, aşa că denumirea de "Aproape" a fost preferată.

Taibi Kahler a sugerat că există două tipuri de tipar Aproape. El numeşte pe cel pe care tocmai 1-am descris tiparul Aproape - Tip 1. în tiparul Aproape - Tip 2 persoana *ajunge* cu adevărat în vârful dealului. Dar în loc să pună pietroiul undeva şi să se aşeze cu un oftat de uşurare, această persoană abia dacă bagă de seamă că a ajuns în vârf. Fără să facă vreo pauză, se uită după un deal şi mai înalt pe care să-şi împingă mai departe în sus pietroiul, şi apoi porneşte, şi tot aşa mai departe.

Persoana cu tipar Aproape -Tip 2 e de obicei un bun strângător de bunuri materiale. Janet, de exemplu, a făcut faţă examenelor la şcoală. A câştigat imediat o bursă la colegiu. Când a absolvit cu diplomă de onoare, deja hotărâse să se înscrie la doctorat. Acum, având deja doctoratul, munceşte din greu pentru a deveni membru total al unei catedre profesionale. Deşi e invidiată de colegi, Janet nu simte că "s-a realizat". După ce se titularizează, spune ea prietenilor, a pus deja ochii pe un post de profesor. Fireşte că asta va însemna din nou muncă asiduă şi ea nu pare să aibă vreodată timp să mai iasă în lume.

Există două tipuri diferite de structuri care semnalează un scenariu de tip Aproape. Vorbitorul poate începe o propoziţie, iar apoi trece la o tangentă, pe care o termină. "Ceea ce am de gând să prezint la cursul de azi este- apropos, am o pagină cu însemnări pe care am să v-o dau".

Sau, persoana cu scenariul Aproape poate produce un lanţ de afirmaţii pozitive urmate de un singur negativ: "Nu-s frumoşi pomii toamna? E chiar cald şi soarele e strălucitor. Dar fii atent, aerul e rece".

Scenariu cu final deschis

Acest tipar e asemănător cu scenariile Până şi După, toate având un punct de întrempere, după care lucrurile se schimbă. Insă pentru persoana cu Scenariul cu Final Deschis, timpul de după acel punct nu reprezintă decât un vid imens. E ca şi cum ar lipsi ultimele pagini dintr-un scenariu de piesă de teatru.

Alfred tocmai s-a pensionat după ce a lucrat 40 ani la firma sa. Acum e acasă cu toate felicitările şi ceasul lui de marmură. Aşteaptă de mult acest timp liber. Dar în Ioc să se bucure de el, se simte ciudat. Ce o să se întâmple cu el acum? Cu ce va umple acest timp?

Margery îşi ia rămas bun de la cel mai mic din cei patru copii ai ei care acum pleacă de acasă definitiv, acum el e un tânăr adult. Scoate un suspin de uşurare. După toţi aceşti ani nu mai există corvezi legate de îngrijirea copiilor! Dar după o zi-două, Margery se simte puţin derutată. Fără spălatul suplimentar, fără hainele murdare împrăştiate pe jos şi aşteptând să fie adunate, e nedumerită ce să facă cu timpul ei.

Tiparul scenariului cu Final Deschis poate fi trăit pe termen scurt sau lung. Unii oameni îşi stabilesc obiective specifice pe termen scurt. O dată ce le-au atins, se învârt de ici colo neştiind ce să facă, până apare altceva. Apoi îşi stabilesc un alt obiectiv pe termen scurt şi procesul se repetă.

Motto-ul Scenariului cu Final Deschis este: "O dată ce ajung într-un anumit punct în timp, nu mai ştiu ce să fac cu mine însumi după aceea". Ne reaminteşte mitul lui Filemon şi Baucis. Acest cuplu vârstnic îi omenea pe zei sub forma unor străini osteniţi de drum, atunci când alţii nu o făceau. Ca răsplată pentru bunătatea lor, zeii le-au prelungit viaţa, transformându-i în copaci plantaţi unul lângă celălalt cu crengile îngemănate.

Combinaţii de teme de proces

Toţi manifestăm toate cele şase tipare de proces de scenariu. Dar la majoritatea, unul dintre tipare e predominant. Jonathan prezintă mai ales scenariul Până, Marta evident trăieşte după tiparul întotdeauna, şi aşa mai departe.

Unii oameni combină două dintre tipare. De obicei unul e cel dominant, având alături încă unul de asemenea important. De exemplu, oamenii cu tipar Aproape - Tip 2 pot prezenta şi tiparul Până. Acest lucru se adevereşte în cazul lui Janet din exemplul nostru. Motto-ul ei nerostit este: "Nu mă pot opri până n-am ajuns în vârf. Şi eu nu ajung niciodată cu adevărat în vârf, pentru că întotdeauna există undeva un vârf şi mai înalt. De aceea, nu mă pot odihni niciodată."

O persoană care combină scenariile Până şi Niciodată se va călăuzi după credinţa: "Nu mă pot distra până nu mi-am terminat treaba. Dar eu nu-mi termin niciodată treaba - de aceea nu mă pot distra niciodată".

Alte combinaţii frecvente sunt tiparul După + tiparul Aproape - Tip 1 şi tiparul întotdeauna + tiparul Niciodată. Poate doriţi să analizaţi motto-urile scenariale care se potrivesc cu fiecare.

Originile procesului de scenariu

De ce există doar şase teme de proces? De ce sunt ele atât de uniforme în toate culturile? Nimeni nu ştie. A găsi răspunsul la această întrebare e o sarcină tentantă pentru cercetătorii AT.

Avem o oarecare idee asupra modului în care procesul de scenariu se transmite de la părinţi la copii. Se pare că face parte din contrascenariu, transmis mai ales prin modelare parentală.

Eliberarea de tiparele procesului de scenariu

Dacă nu te simţi confortabil cu procesul scenariului tău, poţi ieşi din el. Dintre toate modificările personale pe care ie facilitează AT, acesta e cel mai uşor de realizat. Trebuie doar să începi prin a stabili care sunt principalele tale tipare. După ce ai stabilit acest lucru, pur şi simplu preiei controlul ca Adult şi te comporţi într-un mod care întrerupe tiparul.

Dacă tiparul tău principal a fost Până, te eliberezi de el mergând mai departe şi te distrezi chiar înainte de a-ţi fi terminat toată treaba (Daniel Casriel numeşte această situaţie "a călări pe ponei înainte de a fi curăţat grajdurile").

Pentru o persoană cu scenariu După, pasul dincolo de procesul scenariului înseamnă să meargă mai departe şi să se bucure astăzi după ce va fi hotărât mai întâi să se bucure şi mâine. De exemplu, dacă eşti la o petrecere, bea deştul cât se te simţi bine, dar nu atât cât să-ţi fie rău a doua zi.

Pentru a rupe tiparul de tip Niciodată, hotărăşte-te exact ce vrei. Fă o listă cu cinci activităţi bine specificate pe care le poţi *face* pentru a obţine ce doreşti. Apoi fă unul din aceste lucruri în fiecare zi.

Dacă trăieşti după tiparul întotdeauna, dă-ţi seama că nu e nevoie să continui să tot repeţi aceleaşi greşeli sau să perseverezi în lucruri neplăcute. Dacă vrei, poţi renunţa la o slujbă nesatisfacătoare, o relaţie sau o localitate, pentru a căuta ceva nou.

Poţi ieşi din tiparul Aproape - Tip 1, asigurându-te că duci la bun sfârşit ceea ce faci. Dacă faci curat într-o cameră, curăţ-o toată. Când citeşti o carte, citeşte toate capitolele. Pentru a demonta un tipar Aproape - Tip 2, ia măsura plăcută de a recunoaşte fiecare din succesele tale pe măsură ce le obţii. Ţine o listă a obiectivelor tale. De fiecare dată când realizezi unul, taie-l de pe listă. Nu pomi spre următorul obiectiv până nu ai sărbătorit pe cel pe care tocmai l-ai atins.

Dacă crezi că poate ţi s-a transmis un tipar cu Final Deschis, gândeşte-te că părinţii tăi ţi-au oferit un dar deghizat. De vreme ce ultimele pagini din scenariul tău original lipsesc, eşti liber să scrii sfârşitul cum doreşti tu.

De fiecare dată când realizezi un comportament care contrazice modelul tău de proces, tu slăbeşti acest tipar pentru viitor. îţi va fi mult mai uşor să ieşi din vechea ta temă de scenariu.

• MODELUL TĂU DE PROCES DE SCENARIU

Uită-te peste descrierile făcute mai sus despre diferite tipuri de procese de scenariu. Alege-l pe acela sau acelea care-ţi sunt caracteristice.

Consideri că te simţi bine în acest scenariu sau scenarii ca mod de comportare pentru viitor?

Dacă nu, alege cel puţin cinci comportamente care merg în sens invers procesului scenariului tău. începe acum şi aplică cel puţin unul din aceste comportamente zilnic. Continuă până când eşti satisfăcut de schimbare.»

CAPITOLUL 16
DRIVERE ŞI MINISCENARIU

în anii 1970, psihologul clinician Taibi Kahler a făcut o descoperire intrigantă. El pornise de la ideea lui Beme că scenariul poate fi manifestat pe perioade scurte de timp. Clipă de clipă, Kahler nota cuvintele, intonaţiile, gesturile, postura şi expresiile faciale ale pacienţilor săi. A descoperit că existau nişte seturi distincte de astfel de comportamente pe care oamenii le manifestau în mod constant chiar înainte de a intra în orice gen de comportament sau sentiment de scenariu.

Kahler şi colaboratorii săi au inventariat cinci asemenea secvenţe comportamentale secundă cu secundă. Le-au numit *drivers* (drivere)[1].

Studii ulterioare au arătat că comportamentul tip driver făcea parte dintr-un tipar mai cuprinzător pe care Kahler l-a numit *miniscenariu.* Acesta este o serie de comportamente, sentimente şi credinţe de scenariu. Este interpretat pe o perioadă de timp care se întinde între câteva secunde şi câteva minute, începe în mod invariabil cu unul din comportamentele de tip driver. Miniscenariul reproduce, pe o perioadă scurtă de timp, procesul întregului scenariu de viaţă. De fiecare dată când trec prin miniscenariul meu, îmi întăresc procesul scenariului. Ori de câte ori ies în afara tiparului miniscenariului, ajut la dispersarea procesului scenariului meu.

Cele cinci drivere s-au dovedit a fi de asemenea strâns legate de cele şase tipuri de procese ale scenariului. Observând tiparele driverelor cuiva, poţi prevedea destul de exact care va fi procesul scenariului său.

Deci, învăţând cum să detectezi cele cinci comportamente driver, poţi spune foarte multe despre o persoană într-un timp scurt. în acest capitol vom descrie cum se pot observa driverele. Vom discuta cum se potrivesc driverele în scenariul de viaţă general şi vom studia cum funcţionează o secvenţă de miniscenariu.

Cum detectezi un comportament driver

Cele cinci drivere sunt:

Fii perfect
Fă pe plac (altora)
încearcă din greu
Fii puternic
Grăbeşte-te

Fiecare dintre acestea este semnalat printr-un set distinctiv de *cuvinte, intonaţii, gesturi, posturi şi expresii faciale.*

Ai învăţat deja să foloseşti aceste indicii pentru a face un diagnostic comportamental al stărilor eului. Când caut comportamente driver, trebuie să restrâng scala temporală. Comportamentele driver se manifestă timp de o jumătate de secundă până la o secundă. Observaţiile într-o perioadă de timp atât de limitată necesită o practică iniţială dacă nu eşti obişnuit cu ele. Dar curând asta devine o a doua natură.

Trebuie să fim atenţi la precauţia "Nu interpreta", tot aşa cum am făcut-o când discutam diagnosticarea comportamentală în general. Opriţi-vă la comportamente pe care realmente le puteţi vedea şi auzi. De exemplu, când te uiţi la mine ai putea fi tentat să spui că "par sever". Ce fac eu cu faţa, corpul şi vocea mea astfel încât tu să interpretezi drept "severitate"? Vocea mea este joasă, înaltă,

răsunătoare, ascuţită? Sprâncenele mele sunt ridicate sau coborâte? Unde vezi o tensiune musculară? în ce direcţie privesc? Ce gesturi mă vezi făcând cu mâna? Pentru a câştiga îndemânare la detectarea driverelor, rămâi la indicii observabile ca acestea. în continuare ai o listă de indicii pentru fiecare driver.

Fii perfect

Cuvinte: persoana din driverul Fii Perfect foloseşte întotdeauna *paranteze.* De exemplu:

"Sunt aici, *după cum am mai spus,* să vă predau despre drivere".

"AT este, *am putea spune,* o teorie a personalităţii."

Formulările în driverul Fii Perfect includ frecvent cuvinte şi expresii ca acestea, fie că sunt sau nu puse în paranteză. Ele funcţionează ca nişte calificative, dar nu adaugă informaţii noi la ceea ce s-a spus deja. Caracteristice: *aşa cum stau lucrurile, probabil, posibil, desigur, total, s-ar putea spune, după cum am văzut.*

Un alt indiciu este faptul că vorbitorul numără uneori punctele expuse: "Temele noastre de azi sunt - *unu* - să discutăm despre drivere şi - *doi* - să studiem legătura lor cu scenariul".

Intonaţie: de cele mai multe ori sună Adult. Bine modulat, nu prea sus, nici prea jos.

Cesturi: număratul pe degete care însoţeşte punctele sau literele numărate în cuvinte. Mâna poate atinge bărbia cu gestul tradiţional al "gânditorului". Vârfurile degetelor pot fi împreunate în formă d V, cu vârful în sus.

Postura: arată deseori a Adult. Dreaptă, echilibrată egal în jurul axei verticale.

Expresii faciale: ochii privesc în sus (mai rar în jos) şi lateral, de obicei, în timp ce persoana face o pauză în vorbire. E ca şi cum persoana ar încerca să citească "răspunsul perfect" scris undeva pe tavan sau pe podea. în acelaşi timp, gura e deseori uşor strânsă, colţurile trase un pic lateral.

Fă *pe plac altora*

Cuvinte: persoana cu driverul Fă pe plac altora foloseşte deseori o propoziţie cu o structură de tip "înalt - *dar* - jos" pe care am menţionat-o deja ca indiciu pentru scenariul După.

"Mi-a plăcut cu adevărat felul cum predai, dar nu ştiu dacă îmi voi aduce aminte ce ai spus".

"Ce petrecere grozavă ! Dar, vai, o s-o regret eu mâine dimineaţă".

Deseori va introduce cuvinte interogative şi expresii de genul *OK? Hmm? îţi convine? Un fel de....? Un gen de... ?*

Intonaţie: voce înaltă, ton scârţâitor, cu ridicări caracteristice la sfârşitul fiecărei propoziţii.

Gesturi: întinderea braţelor, de obicei cu palma în sus. încuviinţare din cap.

Postura: uneori aplecat spre faţă. Aplecare spre cealaltă persoană.

Expresie facială: persoana cu driverul Fă pe plac altora se va uita deseori la tine cu faţa întoarsă uşo: în jos, astfel încât trebuie să se uite în sus spre tine cu sprâncenele ridicate. Acest lucru înseamnă 1, rândul său că-şi încreţeşte fruntea în linii orizontale. în acelaşi timp dă gurii o formă asemănătoare unui zâmbet. Totuşi, comparativ cu un zâmbet natural non-driver, expresia Fă pe plac altora e mai încordată. Dinţii de sus se văd, şi uneori şi cei de jos.

încearcă din greu

Cuvinte: persoana aflată în acest tip de driver va folosi des cuvântul *încearcă.*

"Ceea ce *încerc* să vă spun e ..."

"Voi *încerca* să fac ceea ce am stabilit..."

Atunci când e folosit în această modalitate de driver, „a încerca" întotdeauna va transmite mesaje de "voi încerca s-o fac în loc de o voi face".

Alte cuvinte tipice: *dificil, nu se poate, cel , ce mai e şi astal, nu te pot urmări, e greu să,*....., şi mormăielile interogative gen: *ah\, hmm.*

Intonaţii: persoana îşi va încorda uneori muşchii gâtului, astfel încât vocea sună înăbuşită sat. strangulată.

Gesturi: deseori o mână e pusă lângă ochi sau lângă o ureche, ca şi cum persoana s-ar chinui să audă sau să vadă ceva. Poate pumnii sunt strânşi.
Postură: In cazul driverelor încearcă din greu ca şi în Fă pe plac altora persoana deseori tinde spre înainte. Mâinile pot fi puse pe genunchi. Impresia generală e o poză de "aplecat".
Expresii faciale: un indiciu frecvent pentru persoana cu driverul încearcă din greu e că îşi încruntă fruntea, astfel încât apar două linii verticale. Ochii şi uneori întreaga faţă se umplu de riduri mărunte.

Fii puternic

Cuvinte: o persoană cu driverul Fii Puternic va folosi deseori ctivinte care transmit: "Sentimentele şi acţiunile mele nu sunt responsabilitatea mea, ele sunt provocate de agenţi exteriori mie".

"Tu mă înfurii"
"Cartea aceasta mă plictiseşte"
"Mă bate gândul că ..."
"Atitudinea lui m-a obligat să ripostez"
"Situaţia de mediu din centrul oraşului duce la violenţă"

De asemenea, foloseşte cuvinte de distanţare ca: *cineva, tu, oamenii, el,* atunci când vorbeşte despre sine.

"Asta sună bine"(cu sensul: "Eu mă simt bine")
"Trebuie să îţi păstrezi sentimentele pentru tine"(cu sensul: "Eu trebuie să ...")
"Situaţii de acest gen ţin omul în tensiune"

Intonaţie: plată, monotonă, joasă de obicei
Gesturi: Driverul e marcat de lipsa gesturilor
Postură: adesea 'închisă". Braţele încrucişate sau îndoite în faţa corpului. Picioarele pot fi încrucişate sau în poziţia cifrei patru, glezna unuia odihnindu-se pe genunchiul celeilalte. întregul corp transmite imobilitate.
Expresii faciale: faţa e lipsită de expresie şi imobilă.

Grăbeşte-te

Cuvinte: grăbeşte-te, repede, dă-i drumul, să mergem, nu e timp să...
Intonaţie: staccato, ca mitraliera. Uneori persoana pronunţă aşa grăbită cuvintele, încât le fragmentează.
Gesturi: bate tactul cu degetele, dă din picior, se foieşte în scaun, se uită des la ceas.
Postură: nu are o postură specifică, dar impresie generală e de mişcare agitată.
Expresii faciale: schimbări rapide şi frecvente de direcţie a privirii.

Mu orice indiciu necesită un driver

Pentru o bună diagnosticare a unui driver, e nevoie să urmăreşti apariţia în acelaşi timp a *mai multor indicii pentru acel driver.* Nu te baza pe un singur indiciu. De exemplu, auzindu-mă spunând "Voi încerca să..." poţi trage concluzia: "Aha! E în driverul încearcă din greu". Dar nu e absolut obligatoriu. Dacă mi-ai fi analizat indiciile comportamentale, m-ai fi putut vedea strângâdu-mi gura, uitându-mă în sus spre tavan, numărând pe degete. Aceste semne ar evidenţia mai degrabă faptul că sunt în driverul Fii perfect. Sau poate spun cuvintele: "Voi încerca să...", dar celelalte indicii comportamentale ale mele semnalează că sunt în Adult şi nu în vreun driver.

Driver primar

Fiecare dintre noi manifestă toate cele cinci comportamente driver. Dar majoritatea oamenilor au un driver pe care-l manifestă mai frecvent. Deseori acesta va fi şi driverul pe care îl manifestă *prima dată* când răspund la un stimul tranzacţional. Acesta se numeşte *driver primar.*

Unii oameni au două drivere principale aproape egale ca frecvenţă. Mai rar, întâlnim, persoane care manifestă un evantai egal de trei sau mai multe drivere.

• EXERCIŢIU DE DETECTARE A DRIVERELOR

Dacă ai televizor, urmăreşte un program de interviuri. Foloseşte-1 pentru exerciţii de detectare a unor indicii secundă - de - secundă a comportamentului de driver.

Dacă ai video, înregistrează acest program. Reia-1 mai târziu cu încetinitorul şi stop cadru. Verifică-ţi cu ajutorul lui observaţiile secundă - de - secundă. ,

Fă experimente să vezi dacă diferite personalităţi TV manifestă caracteristici ale diferitelor drivere primare. Actorul tău de comedie preferat are un driver primar diferit de cel al politicianului tău cel mai puţin apreciat?

Care crezi că e propriul tău driver primar? Notează răspunsul.

Acum fă o verificare obiectivă. Fie pui pe altcineva care cunoaşte indiciile de driver să te obs^ive, fie te înregistrezi pe video, apoi vizionezi înregistrarea. Ai avut dreptate în presupunerea ta iniţială privitoare la driverul tău primar?

Dacă lucraţi în grup, formaţi subgrupe de trei. Decideţi cine va fi "clientul", "consilierul" şi "observatorul". Clientul vorbeşte cu consilierul timp de 3 minute pe o temă uşoară. Consilierul ascultă şi răspunde cum crede de cuviinţă şi de asemenea cronometrează. Observatorul, cu hârtie şi creion în mână, notează ce driver detectează în comportamentele clientului şi ale consilierului (pentru a simplifica exerciţiul la prima aplicare observatorul se poate concentra numai pe comportamentul de driver al clientului). Când se încheie cele 3 minute, observatorul comunică ce indicii de driver a observat. Apoi schimbaţi rolurile şi repetaţi exerciţiul.

Căutaţi comportamente de driver în orice gen de interacţiune de zi cu zi. Exersaţi depistarea driverelor la serviciu, în magazine, în timpul călătoriilor, purtaţi conversaţii întâmplătoare cu prietenii. *Nu spuneţi oamenilor ce faceţi* dacă nu sunteţi siguri că sunt interesaţi. •

Drivere şi tipuri de procese de scenariu

Observând driverul meu primar, poţi să-ţi dai seama care e tipul meu principal de proces de scenariu.[2] Corespondenţele între cele două sunt prezentate în lista următoare:

Driver primar	*Proces de scenariu*
Fii perfect	Până
Fă pe plac altora	După
Fii puternic	Niciodată
încearcă din greu	întotdeauna
Fă pe plac altora + încearcă din greu	Aproape - Tip 1
Fă pe plac altora + Fii perfect	Aproape - Tip 2
Fă pe plac altora +Fii perfect	Cu final deschis

Cele două tipuri de scenarii Aproape apar la persoane care au driverul Fă pe plac altora la egalitate, pe poziţia 1, cu driverul încearcă din greu şi, respectiv, driverul Fii perfect. în Scenariul cu Final Deschis persoana va prezenta şi driverul Fă pe plac altora şi Fii perfect, dar ambele drivere vor fi manifestate mai intens decât în cazul scenariului Aproape - Tip 2.

De ce se leagă comportamentul de driver atât de strâns de tipul de proces de scenariu? Răspunsul constă în faptul că comportamentele de driver în sine reprezintă versiuni miniaturale ale proceselor de scenariu. De fiecare dată când intru într-un comportament de driver, manifest tiparul corespunzător de proces de scenariu timp de o jumătate de secundă.

După cum spune Taibi Kahler: "Cele cinci drivere reprezintă manifestări funcţionale ale contrascenariilor (structurale) non-OK ",

De exemplu, să presupunem că predau într-o clasă despre AT. Spun: “AT- care a fost creată de Eric Berne ap;."i'.imativ după 1950 - este un sistem, sau poate ar trebui să spunem model, de înţelegere a personalită, , :el puţin, aceasta ar fi o definiţie de început ”, în timp ce rostesc această serie lungă de paranteze, mt it în sus, în tavan, ca şi cum m-aş aştepta să văd o definiţie perfectă scrisă acolo sus. Număr pe de..,. te cele două concepte de “sistem” şi “model” pentru a mă asigura că am comunicat în toate modurile posibile.

In momentul când prestez acest set de comportamente ale driverului Fii perfect, mă conformez unei voci Parentale interioare care spune “Tu eşti OK doar dacă faci totul corect”. Ascultând acest glas din Copilul meu Adaptat, cred că nu pot să-mi termin fraza *până* n-am spus tot ce-am avut de spus.

Astfel, în acele câteva secunde, mi-am trăit principalul meu proces de scenariu de Până. Procedând astfel, am întărit acest proces.

Şi-acum să reluăm această secvenţă. Cu faţa la clasă, mă uit direct la ei, mă relaxez. Spun: “AT e un model de înţelegere a personalităţii. A fost creat de Eric Berne. Primele sale studii datează din ultima parte a anilor ’50”.

Exprimându-mă astfel, rămân în stare de Adult, fără drivere. Am înlăturat în capul meu vechea voce a Părintelui care-mi spune că trebuie să “Fii perfect”. In schimb, ascult noua bandă pe care am instalat-o. Ea spune: “Eşti deja destul de bun aşa cum eşti”.

Prin faptul că înţeleg comportamentul driver, am evitat în mod deliberat să folosesc parantezele. In schimb, am prezentat informaţia în unităţi mai mici. N-am reuşit să spun chiar la fel de mult cum am spus în versiunea dependentă de driver. Dar, dacă ai fi student în grupa mea, care dintre versiuni ţi s-ar părea mai uşor de înţeles?

Când am ieşit din tiparul meu de driver, am ieşit şi din scenariul Până. Procedând astfel, mi-am slăbit tiparul Până. Mi-am facilitat şi mai mult drumul spre a ieşi în afara lui data viitoare.

Relaţia driver-scenariu rămâne valabilă şi pentru celelalte patru drivere. De fiecare dată când manifest driverul Fă pe plac altora, trăiesc tiparul După. Vocea Parentală din capul meu repetă eontrascenariul: “Eşti OK să fii pe aici doar dacă faci pe plac oamenilor”. Cu sprâncenele ridicate şi un zâmbet pe buze, sper din starea mea de Copil Adaptat că mă port destul de mulţumitor. *Dar* mă tem că mai devreme sau mai târziu, nu voi mai avea destulă energie pentru a face pe plac, şi-atunci va cădea pe capul meu sabia lui Damocles.

Pentru a ieşi din driverul Fă pe plac altora, rămân conştient de comportamentele de driver Fă pe plac altora. în special, în loc să-mi ridic sprâncenele, le relaxez şi astfel fruntea mea rămâne netedă, în loc să se încreţească în linii orizontale. In timp ce fac asta, îmi dau singur în mintea mea un nou mesaj. Acesta spune “E OK dacă îţi faci pe plac ţie însuţi”. De vreme ce starea mea de a fi OK nu se mai □azează pe a face pe plac altora, pot scăpa şi de teama mea faţă de ce s-ar putea întâmpla mâine, dacă nu le fac pe plac îndeajuns.

Când manifest driverul Fii puternic, mă conformez unui mesaj de contrascenariu: “Eşti OK umai dacă-ţi ascunzi de oameni şi sentimentele şi dorinţele. Nu-i lăsa să vadă că eşti slab”. Ascultând n Copil Adaptat acest mesaj, mă conformez prin reprimarea semnalelor externe. îmi menţin faţa impasibilă, mă mişc puţin şi vorbesc cu o voce plată .

Prezentând acest set de comportamente de driver Fii puternic, trăiesc şi întăresc tiparul de proces Miciodată. Poate doresc contact şi stroke-uri de la cei din jurul meu. Insă menţinându-mi un chip sxpresiv, nu le ofer nici un indiciu despre asta. Ca şi Tantal, mă împiedic să fac mişcarea de care ar ii nevoie ca să obţin ce vreau.

Dacă mă satur să-l copiez pe Tantal, las să-mi cadă masca. Exersez modul în care pot să-mi arăt sentimentele prin voce, expresia feţei, gesturi. Experimentez în mod special plăcerea de a mă mişca liber în toate felurile. Ieşind din tiparul meu de comportament Fii puternic, mă eliberez şi de scenariul ,neu Niciodată. In capul meu am instalat o nouă voce care spune: “Dă-i drumul şi arată ce simţi. Fii sincer în legătură cu ceea ce doreşti”.

Să presupunem că driverul meu primar e încearcă din greu. Când îmi pui o întrebare, mă aplec înainte, încreţindu-mi fruntea în două linii verticale deasupra nasului. îmi mijesc ochii. Mâna mi se ridică pe lângă cap, ca şi când aş avea dificultăţi să aud. Zic “Hm? Ce? N-am înţeles ce ai spus”. De fapt, de auzit aud bine. Sunt în driverul încearcă din greu. în acele câteva secunde am ascultat o voce Parentală din trecut: “Pentru a fi OK aici, trebuie să încerci permanent din greu să faci diferite

lucruri". Pentru a respecta această comandă, eu "ştiu", în starea mea de Copil Adaptat, că nu pot să-mi permit cu adevărat să stau fără să fac nimic. Dacă aş face-o, n-aş mai putea să încerc din greu în continuare să fac ceva.

Când încerc să fac ceva, dar nu fac, continui să mă tot învârtesc în tiparul de scenariu întotdeauna. Poate nu îmi place prea mult locul în care sunt pe moment. încerc din greu să fiu în altă parte, dar de fapt nu fac nimic din ce ar trebui să fac ca să ajung acolo.

Pot scoate din funcţie driverul încearcă din greu şi întotdeauna punându-mi o nouă bandă care-mi spune: „E OK dacă-i dai drumul şi faci asta!". în clipa când simt că încep să mi se formeze acele încreţituri verticale pe frunte, mă relaxez şi le las să se netezească. Ascult şi deci aud ce-mi spun oamenii. Dacă sunt momente când ei nu vorbesc clar, le spun: "Nu te-am auzit. Vrei să mai spui o dată"?

Legătura dintre scenariu şi driver pentru cele două scenarii Aproape şi Scenariul cu Final Deschis nu e chiar aşa de clară. Prin conjectură, nu e greu să îţi dai seama cum motto-urile combinate ale contrascenariului pentru drivere se pot adăuga la tiparele de scenariu (Poate doriţi să aflaţi care sunt acele motto-uri combinate şi să vă faceţi propria conjecţie). In orice caz, pot ieşi din aceste tipare procesuale şi acţionând prin stoparea comportamentelor driver.

Nu există o legătură directă driver-scenariu pentru driverul Grăbeşte-te. In multe privinţe driverul Grăbeşte-te este ceva ieşit din comun între drivere. Se pare că el apare de cele mai multe ori împreună cu un alt driver primar şi că acţionează pentru a întări acel driver primar.

• DRIVERUL TĂU PRIMAR ŞI PROCESUL DE SCENARIU

Ai observat deja ce proces de scenariu îţi este mai caracteristic. Ţi-ai notat deja şi driverul primar. Corespund cele două cu cele descrise în subcapitolul de mai sus?

Ce se întâmplă dacă par să nu corespundă? Legăturile consemnate între driver şi procesul de scenariu sunt nişte generalizări şi e uşor de imaginat că poate nu-ţi sunt aplicabile şi ţie. Dar s-a dovedit că ele se aplică destul de consecvent în mii de cazuri observate. Dacă ele par la prima vedere că nu ţi se potrivesc, merită să-ţi revizuieşti evaluarea iniţială a driverului tău primar şi a tipului de proces de scenariu. Din experienţa noastră, motivul cel mai obişnuit pentru unele nepotriviri aparente constă în faptul că persoana nu şi-a identificat exact driverul primar. •

Driverele şi poziţia de viaţă

Din exemplele pe care le-am dat în capitolul despre "Drivere şi tipuri de procese de scenariu", veţi vedea că mesajele driver din contrascenarii poartă în sine nişte implicaţii speciale referitor la poziţia de viaţă. Mesajul Parental este: "Tu eşti OK *dacă...* eşti perfect, faci pe plac altora etc".

Astfel, atunci când sunt în scenariu şi ascult acest mesaj Parental în starea mea de Copil Adaptat, poziţia mea este: "Sunt OK *atâta vreme cât..* .sunt perfect, mulţumesc pe alţii etc".

Spunem că driverele reflectă o poziţie de *OK condiţionat.*

Cele cinci mesaje permisive

Pentru fiecare dintre mesajele driver există un antidot numit *mesaj permisiv?* Dacă ai fost norocos în privinţa părinţilor, ai primit poate asemenea *mesaje permisive* de la ei. Dacă nu, poţi să ţi le dai singur. Le-am întâlnit pe fiecare din cele de mai sus. Iată-le în rezumat.

Driver	*Mesaj_permisiv*
Fii perfect	Eşti suficient de bun aşa cum eşti
Fă pe plac altora	Multumeşte-te pe tine însuţi
Fii puternic	Fii deschis şi exprimă-ţi dorinţele
încearcă din greu	Fă-o
Grăbeşte-te	Acordă-ţi timp

De fiecare dată când ieşi în mod conştient dintr-un comportament driver şi îi substitui un comportament independent de driver, confirmi non-verbal acel mesaj permisiv.

Poţi de asemenea să-ţi repeţi ţie însuţi mesajele permisive înainte de a adormi noaptea şi când te scoli dimineaţa. Scrie-le pe o hârtie mare şi pune-o la vedere.

Atenţie: dacă începi să ai sentimente neplăcute sau disconfort când îţi dai mesajul permisiv, abţine-te s-o faci un timp. Faptul că te simţi inconfortabil poate fi un auto-semnal că driverul tău de contrascenariu acoperă o decizie scenarială mai gravă. E recomandabil să descoperi şi să atenuezi acea decizie mai gravă înainte de a continua să te îndepărtezi de driver.

Originea driverelor

De ce există cinci şi numai cinci comportamente driver? De ce sunt ele identice pentru toată lumea, indiferent de cultură, vârstă, educaţie? De ce este fiecare driver invariabil însoţit de mesajul lui de contrascenariu specific? Nu se ştie.

însuşi Taibi Kahler începe acum să creadă că poate driverele sunt parţial înnăscute, rezultate atât ale "naturii", cât şi ale "educaţiei".[4] Fledges Capers a sugerat că driverele pot fi considerate o strategie de supravieţuire a copilului în timpul elaborării scenariului.[5] Acest lucru ar fi cu siguranţă util pentru a înţelege calitatea lor aparent "automată". Alţi teoreticieni au speculat că cele cinci drivere sunt nişte motto-uri pe care copilul le aude pentru prima dată în timp ce învaţă să stea pe oliţă.

Dar aceste idei sunt deocamdată de domeniul conjecţiei. Una dintre sarcinile cele mai incitante ale cercetării AT actuale este să producă o descriere convingătoare a originilor comportamentului driver.

Miniscenariul

Driverele reflectă o poziţie OK condiţionată. Ele reprezintă manifestări ale mesajelor de contrascenariu. Ca şi în cazul altor contrainjuncţii, driverele pot îndeplini funcţia scenariului de apărare împotriva unor decizii mai grave, formate în jurul injuncţiilor.

Dar această funcţie are două aspecte. Când sunt în driver, cred că "Sunt OK atâta vreme cât... sunt perfect, mulţumesc pe alţii" etc. Atâta timp cât pot continua să îndeplinesc comanda contrascenariului driver, cred că nu e nevoie să ascult de injuncţie. Totuşi, vor exista ocazii când n-am destulă energie pentru a mă menţine în driver. In acele momente nu reuşesc să mă simt suficient de perfect, să mulţumesc destul pe oameni etc, pentru a mulţumi pe Părintele din capul meu. Atunci, în termenii credinţelor din scenariul meu, *trebuie* să rezulte că eu sunt obligat să ascult de injuncţie. Dacă fac asta, voi trăi sentimente neplăcute, deoarece retrăiesc decizia timpurie pe care am luat-o în legătură cu acea injuncţie .

De fiecare dată când reiau această secvenţă, îmi trăiesc scenariul în miniatură. De asemenea, îmi întăresc scenariul.

Acest proces e prezentat de Taibi Kahler în modelul numit de el *miniscenariu.* Este prezent sub formă de grafic în figura 16.1 [6]

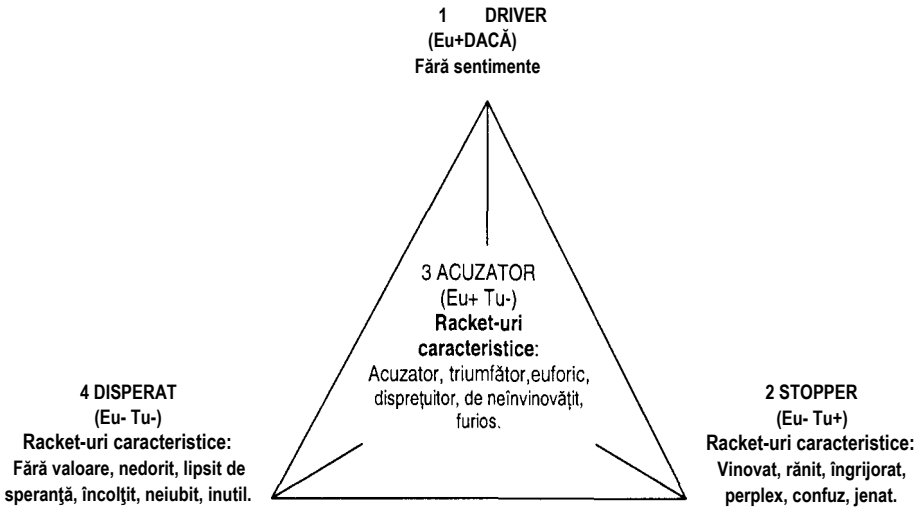


Figura 16.1. Miniscenariul

Poziţia 1: driver

Secvenţa de miniscenariu începe întotdeauna cu un driver. In timp ce ascult mesajul de contrascenariu din capul meu, manifest comportamentul driver corespunzător. Durează de la o jumătate de secundă până la cel mult 7 secunde.

Când sunt în driver, *nu trăiesc nici o emoţie.* Credinţa mea de Copil Adaptat este că voi continua să fiu OK atâta vreme cât mă supun driverului.

In continuare pot apărea două rezultate pozitive. E posibil să reuşesc să încerc suficient, să mă grăbesc ruficient etc. pentru a satisface cerinţele Părintelui meu interior. Dacă e aşa, atunci pun capăt comportamentului driver. Mă voi deplasa atunci fie într-un comportament non-scenarial, fie în alt driver.

Cealaltă alternativă ar fi că nu pot aduna destulă energie pentru a îndeplini comanda driver. Nu am satisfăcut condiţia Părintelui meu interior de a fi OK. Această protecţie condiţionată fiind retrasă, acum cred că trebuie să ascult de injuncţia împotriva căreia mă apărasem.

In modelul de miniscenariu, acest lucru e marcat de o deplasare din driver (poziţia 1) spre una din cele 3 poziţii. Spunem că *trec din driver* spre poziţia următoare.

Poziţia 2 : stopper

De exemplu, să presupunem că în copilărie am luat decizia combinată "Apartenenţa mea aici e OK, atâta vreme cât sunt perfect ". Imaginaţi-vă că sunt la o petrecere. In timp ce vorbesc cu grupul din jurul meu, mă tot deplasez înăuntru şi înafara driverului meu Fii perfect. Până la urmă rămân fără energia pe care mi-am consumat-o pentru a menţine lucrurile în stare corespunzătoare. Poate că mă bâlbâi sau omit nişte cuvinte sau spun ceva de care oamenii râd.

Trec acum prin driverul Fii perfect. In sinea mea mă judec: "N-am reuşit să fiu perfect. Deci nu sunt OK. Oricine ca mine, care le încurcă pe toate, nu poate aparţine acestui grup". In timp ce retrăiesc decizia mea timpurie de a nu aparţine, am din nou senzaţia pe care am simţit-o prima dată când am luat această decizie în copilărie.

In limbajul miniscenariilor, injuncţia pe care o aud când trec din driverul meu la poziţia 2 se numeşte *Stopper*. Poate fi oricare din cele 12 injuncţii, în funcţie de conţinutul unic al scenariului meu personal. Termenul *stopper* se foloseşte şi pentru a descrie poziţia 2 în sine.

Când mă deplasez de la driver la stopper, îmi schimb poziţia de viaţă. In loc de "Sunt OK dacă ..." din driver, acum mă deplasez spre "Eu nu sunt OK, tu eşti OK".

Reluând decizia timpurie pe care am luat-o în legătură cu injuncţia, am retrăit de asemenea un sentiment neplăcut din copilărie - un *sentiment racket.* Sentimentul racket specific pe care îl simt va depinde de conţinutul propriului meu scenariu. Toate sentimentele racket de la Poziţia 2 vor reflecta poziţia de viaţă Eu-Tu+ . Figura 16.1 ilustrează câteva exemple.

Poziţia 3 : acuzator

Să presupunem că am decis, ca şi copil, că-mi era mai confortabil să învinovăţesc pentru întâmplări non-OK pe alţii decât pe mine însumi. In acest caz mă voi deplasa rapid spre poziţia 3 din miniscenariu, *acuzatorul.* Aici poziţia mea este „Eu sunt OK, tu nu eşti OK". Voi resimţi un sentiment racket care se potriveşte cu această poziţie de viaţă acuzatoare. De exemplu, când mă împiedic în cuvinte într-o conversaţie la o petrecere, mă simt pot simţi iritat pentru că ceilalţi din grup nu par să mă înţeleagă.

Când Taibi Kahler a creat pentru prima dată miniscenariul, el a numit această a treia poziţie "Copilul răzbunător". Totuşi, poziţia de viaţă Eu+Tu- poate fi exprimată funcţional din Părinte Normativ negativ, dar şi din Copil Adaptat, astfel încât considerăm că numele revizuit de "acuzator" este mai adecvat.

Poziţia 4 : disperat

Dacă experienţa mea din copilăria timpurie m-a făcut să trag concluzia că "Eu nu sunt OK şi nici tu", s-ar putea să mă deplasez spre această poziţie, Eu-Tu- în timpul secvenţei mele de miniscenariu. Dacă se întâmplă astfel, ajung la poziţia de miniscenariu 4, *disperatul.* Pot ajunge acolo direct din poziţia 2 sau să fac un ocol prin poziţia 3.

Aici, sentimentele mele racket se vor potrivi cu credinţa mea că viaţa e inutilă. Poate mă simt disperat, neajutorat, lipsit de speranţă sau încolţit. Dacă mă deplasez spre poziţia disperatului în timp ce vorbesc cu grupul meu de la petrecere, aş putea să mă opresc şi să îmi spun: "Da, dar ce sens are? Se pare că oricum nu mă pot apropia de oameni. Iar ei oricum nu mă înţeleg".

In versiunea originală despre miniscenariu a lui Kahler, poziţia 4 se numea "rezultatul miniscenariului". Noi preferăm numele revizuit de "disperat", deoarece pentru mulţi oameni poziţia 4 nu este poziţia „finală".

E posibil ca, în mod obişnuit, eu să trăiesc secvenţa de miniscenariu astfel încât să sfârşesc în *"stopper"* sau *"acuzator"*. Dacă am fost norocos în privinţa părinţilor sau mi-am rezolvat problemele de scenariu prin terapie, voi ajunge rareori să cobor sub nivelul driver.

Deplasarea prin miniscenariu

Teoria miniscenariului nu prevede vreo succesiune anumită a deplasărilor dintr-o poziţie în alta. Fiecare individ are propriile tipare caracteristice. De exemplu, un tipar frecvent pentru mine este cel în care trec prin driverul Fii perfect şi imediat mă simt iritat. M-am deplasat direct la acuzator. După ce am petrecut destul timp în scenariul meu, mă deplasez de obicei direct înapoi în driver pentru o jumătate de secundă, apoi revin la comportamentul ne-scenarial.

Tiparul cel mai obişnuit al partenerei mele ar putea fi să treacă prin driverul Fă pe plac altora până la poziţia *stopper.* Acolo trăieşte nişte sentimente racket de inadaptare. Ocazional, se poate deplasa de la poziţia 2 spre poziţia 4, unde se simte fără speranţă şi neiubită. Va rămâne cu acele sentimente şi apoi va reveni la sentimentele de inadecvare, iar în final va ieşi din miniscenariu printr-o sclipire a driverului Fă pe plac altora.

Cele patru mituri

Taibi Kahler sugerează că există *patru mituri* care stau la baza driverelor şi a sentimentelor racket.[7] Ele se compun din două perechi. Un element din fiecare pereche provine din Părinte. Celălalt este un răspuns al Copilului.

Când intru în driver, reiau o voce din Părintele meu Grijuliu negativ care spune: *"Pot să fac să te simţi bine gândind în locul tău".* Acesta este primul mit.

In starea de Copil Adaptat răspund: *"Poţi face să mă simt bine dacă gândeşti în locul meu".* Atâta vreme cât cred în acest al doilea mit, îmi menţin starea de OK condiţionată.

Poate trec prin driver spre un sentiment racket. Făcând asta, aud o voce interioară din Părintele Normativ negativ. Ea repetă cel de-al treilea mit: *"Pot să fac să te simţi rău prin ceea ce îţi spun ".*

Deplasându-mă spre Copilul Adaptat negativ, îmi apare ca un ecou al patrulea mit. încep să cred: *"Tu poţi să faci să mă simt inconfortabil prin ceea ce-mi spui*

Când intrăm în drivere şi racket-uri în timp ce comunicăm cu alţii, noi re-luăm aceste credinţe mitice. Să presupunem că tu şi cu mine ne certăm. Eu urlu la tine: "Mă faci să mă simt enervat". In acel moment cred în mitul numărul 4: "Alţi oameni pot să mă facă să mă simt prost prin ceea ce îmi spun".

In realitate aşa ceva nu se poate întâmpla. Eu sunt singur răspunzător de propriile mele sentimente şi acţiuni. Desigur, răspund la cuvintele tale, simţindu-mă enervat. Dar nu tu *mă faci să mă simt* enervat. Dacă aş alege, aş putea să mă simt amuzat, indiferent, înfricoşat, agitat sau în multe alte feluri.

La rândul tău, s-ar putea să crezi cu adevărat că tu mă "iriţi". Poate că doreşti ca eu să fiu enervat. Dar tu nu poţi *să mă faci* să mă simt în acest mod. Poţi doar să-mi lansezi o puternică *invitaţie* în acest sens. Dacă doresc sau nu să răspund la invitaţia ta, rămâne la latitudinea mea.

• TIPARELE MINISCENARIULUI TĂU

Gândeşte-te la nişte situaţii recente în care ai reacţionat la stres simţindu-te inconfortabil.

In mintea ta, reia fiecare situaţie, până la punctul în care tocmai ai început să te simţi inconfortabil. Nu trebuie să reiei sentimentul neplăcut în sine. Pentru fiecare situaţie veriftcă-ţi răspunsurile la următoarele întrebări.

Prin ce driver ai trecut ?

In care poziţie a miniscenariului te-ai deplasat prima dată? Ce sentiment neplăcut ai avut acolo?

Te-ai deplasat spre a 2-a sau a 3-a poziţie a miniscenariului? Dacă e aşa, înregistrează din nou ce sentimente neplăcute ai trăit.

După ce verifici diferite situaţii, decide dacă prezinţi unul sau mai multe tipare de deplasare prin miniscenariu.

Doreşti să schimbi vreunul din aceste tipare? Dacă da, poţi face modificări în orice punct. S-ar putea să fie nevoie de oarecare exerciţiu iniţial.

Obişnuieşte-te să-ţi observi propriile indicii de driver pe măsură ce le manifeşti. Cu această capacitate, „surprinde" comportamentul driver chiar în clipa când îl manifeşti. Prin decizie Adultă, ieşi din driver. In schimb, comportă-te într-un mod care se potriveşte cu mesajul permisiv corespunzător.

Dacă nu sesizezi indiciile de driver, vei trece prin driver şi vei începe să te simţi inconfortabil. Dacă se întâmplă aşa, alege pur şi simplu să schimbi modul în care simţi. Substituie un sentiment plăcut în locul celui neplăcut, la alegerea ta. Poţi face oricând acest lucru.

De fiecare dată când alegi să urmezi un mesaj permisiv în loc de un driver, ajuţi la atenuarea pe viitor a tiparului miniscenariului tău. Procedează la fel ori de câte ori alegi să te simţi bine în loc să încerci un sentiment racket.

Găseşti că e dificil să crezi că miturile numărul 3 şi 4 sunt cu adevărat mituri? Multora le este greu să creadă la prima vedere. Dacă faci parte dintre aceşti oameni, fă un exerciţiu cu creion şi hârtie. Scrie pur şi simplu orice mod în care crezi că o persoană ar putea *face* o altă persoană să se simtă inconfortabil prin ceea ce-i spune.

Dacă crezi că ai găsit o asemenea modalitate, pune-ţi altă întrebare: ar fi putut persoana adresată alege să simtă *alt gen* de sentimente? Dacă da, atunci vorbitorul n-ar fi putut *ca face* cealalaltă persoană să se simtă într-un anumit mod.

In acest exerciţiu nu ne referim la agresiune fizică. Dacă cineva mă loveşte cu o piatră, e evident că mă face să mă simt inconfortabil. Dar cuvintele nu sunt pietre. •

Partea a V - a
CUM FACEM CA LUMEA SĂ SE POTRIVEASCĂ SCENARIULUI NOSTRU
Pasivitatea

Capitolul 17
DESCONSIDERAREA

In viaţa de zi cu zi mă confrunt mereu cu diferite probleme. Cum să traversez strada fără să fiu omorât? Cum să mă descurc cu sarcina de serviciu pe care tocmai am primit-o? Cum să răspund unei abordări prietenoase sau agresive din partea cuiva?

De câte ori mă confrunt cu o problemă, am două opţiuni. Pot utiliza întreaga forţă a gândirii, simţirii şi acţiunilor mele de adult pentru a rezolva problema. Sau pot intra în scenariu.

Dacă intru în scenariu, încep să percep lumea astfel încât ea pare că se potriveşte deciziilor pe care eu le-am luat ca şi copil. E probabil că mă voi împiedica să conştientizez anumite aspecte ale situaţiei reale. In acelaşi timp, s-ar putea să exagerez enorm alte aspecte ale problemei de aici-şi-acum. In loc să acţionez pentru a rezolva problema, mă bazez pe "soluţia magică" pe care o oferă scenariul meu. Sper în starea de Copil că, producând această minune, pot manipula lumea în aşa fel încât să-mi ofere o soluţie. In loc să fiu activ, devin pasiv.

In Partea a V - a vom analiza acest contrast între pasivitate şi rezolvarea de probleme. Această parte a teoriei AT este cunoscută sub numele de teorie *schiffiană* sau *Cathexis,* după "familia Schiff ' care a dezvoltat-o pentru prima dată şi Institutul Cathexis, pe care ei l-au înfiinţat. Familia Schiff defineşte *pasivitatea* drept "modul în care oamenii nu fac diferite lucruri, ori nu le fac eficient".[1]

Natura şi definirea desconsiderării

Desconsiderarea e definită ca o *ignorare neconştientizată a unor informaţii relevante pentru soluţionarea unei probleme.*[2]

Să ne imaginăm că stau într-un restaurant aglomerat. începe să-mi fie sete şi aş dori un pahar cu apă. încerc să prind privirea chelnerului. El nu-mi dă nici o atenţie. Gesticulez din nou. Nici un răspuns.

In acest moment intru în scenariu. Fără să fiu conştient de acest fapt, încep să retrăiesc un anumit moment din copilărie când am vrut să o chem pe mama la mine, iar ea n-a venit. Suprapun chipul mamei mele peste cel al chelnerului care nu reacţionează. In acelaşi timp, încep să acţionez, să simt şi să gândesc ca şi cum aş fi încă un copilaş. îmi aplec capul şi umerii şi mă simt lipsit de speranţă. îmi spun în sinea mea: "N-are nici un rost. Oricât aş încerca, nu va veni".

Pentru a ajunge la această concluzie a trebuit să ignor nişte informaţii despre realitatea de aici-şi-acum. Am *desconsiderat* mai multe opţiuni pe care le am ca adult, opţiuni pe care ca bebeluş nu le aveam. Aş fi putut să mă ridic, să mă duc până la chelner şi să-i strig în urechi. Aş fi putut merge până la masa cea mai apropiată, pe care era o cană cu apă, aş fi putut s-o cer şi să-mi tom singur de băut. Dacă aş fi acţionat în acest mod, aş fi fost activ şi nu pasiv în soluţionarea problemei.

Un prieten stă lângă mine în restaurant. Văzând lipsa de reacţie a chelnerului la semnele mele, prietenul meu se înfurie şi pufneşte. "Tipul ăla e evident incompetent. Dacă ar fi după mine, ar fi dat afară!"

Prietenul meu a intrat de asemenea în scenariu. Dar, ca şi copil, el s-a decis asupra poziţiei Eu+Tu- faţă de Eu-Tu-t- a mea. Acum îl vede pe chelner prin prisma propriului său scenariu. El desconsideră competenţa chelnerului de a răspunde la solicitarea mea. Ca şi mine, prietenul meu este pasiv. Faptul că stă acolo bombănind în legătură cu chelnerul, nu mă ajută pe mine cu nimic să capăt un pahar cu apă.

Exagerarea

Orice desconsiderare este însoţită de *exagerare.* E vorba de o exagerare a anumitor aspecte ale realităţii. Expresia "a face din ţânţar armăsar" descrie foarte fidel exagerarea. Aşa cum un aspect al situaţiei este eliminat sau diminuat prin desconsiderare, un alt aspect este mărit dincolo de proporţiile sale reale, prin exagerare.

Când stăteam în restaurant simţindu-mă disperat că ospătarul nu-mi aduce paharul cu apă, nu numai că îmi desconsideram propriile opţiuni, ci îi atribuiam totodată chelnerului puteri pe care nu le are, puterea de a determina dacă eu voi primi sau nu apă.

In timp ce prietenul meu desconsidera competenţa chelnerului, el se aprecia totodată exagerat pe sine însuşi. îşi asuma rolul de judecător şi juriu, deşi n-avea nici probe corespunzătoare, nici autoritatea să facă aşa ceva.

• Gândeşte-te la o situaţie din trecutul apropiat al cărei rezultat a fost nesatisfăcător pentru tine. Acea situaţie reprezintă o problemă pe care n-ai soluţionat-o.

Privind înapoi poţi identifica acum unul sau mai multe aspecte ale realităţii pe care le-ai desconsiderat? Ai fi putut proceda şi în alt mod la care nu te-ai gândit la vremea aceea? Ai ignorat cumva capacitatea altcuiva de a acţiona într-un anume mod? Au existat nişte resurse în acea situaţie care ar fi fost disponibile, dar pe care tu nu te-ai gândit să le foloseşti?

Poţi identifica în ce punct ai exagerat? Căror trăsături ale tale, ale altora sau ale situaţiei le-ai mărit proporţiile?

Dacă lucrezi în grup sau dacă ai un prieten doritor să te ajute, obţine o a doua părere despre răspunsurile tale. Este deseori mai uşor să depistăm exagerarea şi desconsiderarea la alţii decât la noi înşine.

Fie că descoperi sau nu răspunsuri imediate la aceste întrebări, ţine minte situaţia ta problemă. Poţi s-o foloseşti ca bază de discuţie ulterior în acest capitol. •

Cele 4 comportamente pasive

Când desconsider, realizez acest lucru făcând o anumită afirmaţie în mintea mea. Astfel *desconsiderarea în sine nu este observabilă.* Deoarece nu eşti înzestrat cu darul citirii gândurilor, n-ai nici un mijloc de a şti că eu desconsider, dacă eu nu spun ceva sau nu acţionez într-un mod care să indice prezenţa desconsiderării.

Există 4 tipuri de comportamente care indică întotdeauna că persoana în cauză desconsideră. Aceste 4 *comportamente pasive* sunt:

A nu face nimic
Supraadaptarea
Agitaţia
lncapacitarea sau violenţa

A nu face nimic

Membrii unui grup AT stau în cerc. Conducătorul grupului spune: "Să vorbim pe rând în grup şi fiecare persoană să spună ce anume apreciază sau îi displace în legătură cu sesiunea de azi. Dacă nu doreşti să participi este în regulă să spui <pas>".

Exerciţiul începe. Pe rând, cei din grup exprimă o apreciere sau o respingere. Unul sau doi spun "pas".

Apoi vine rândul lui Norman. Tăcere. Oamenii aşteaptă ca Norman să spună ceva, dar el tace. Stă nemişcat şi tăcut, uitându-se în gol. Deoarece el nu pare să dorească să exprime nici o apreciere sau respingere, persoana de lângă el aşteaptă ca el să spună "pas". Dar nu face nici acest lucru, continuă să stea mut.

Norman manifestă comportamentul pasiv numit *a nu face nimic.* In loc să-şi folosească energia pentru a acţiona în vederea soluţionării problemei, el o foloseşte pentru a se împiedica să acţioneze. O persoană care manifestă un asemenea comportament pasiv se simte inconfortabil şi se percepe pe sine însuşi ca negândind. îşi desconsideră propria capacitate de a face ceva în situaţia respectivă.

Supraadaptarea

Amy intră în casă după o zi grea de muncă. Soţul ei Brian stă şi citeşte ziarul. Uitându-se dincolo de el, spre bucătărie, Amy zăreşte un morman de vase murdare lângă chiuvetă.

"Salut", zice Brian . "Sper că ai avut o zi bună. Ai ajuns exact la timp pentru ceai, nu?" Scoţându-şi haina, Amy se duce direct la bucătărie. Spală vasele şi se apucă să facă ceaiul.

Nici Brian, nici Amy nu remarcă că el n-a rugat-o să spele vasele şi să facă ceaiul. Nici că ea nu l-a întrebat dacă el doreşte ca ea să facă asta. Cu atât mai puţin s-a gândit ea dacă ea însăşi *vrea* să spele vasele sau dacă ar fi mai nimerit să le spele Brian.

Comportamentul pasiv a lui Amy este *supraadaptarea.* Când cineva se supraadaptează, înseamnă că se supune la ceea ce *crede* în starea de Copil că doresc ceilalţi. Face acest lucru Ură a verifica cu ceilalţi care le sunt în realitate dorinţele şi fără vreo referire la propriile dorinţe. Persoana aflată în supraadaptare, spre deosebire de persoana care nu face nimic, are despre sine senzaţia că "gândeşte" în timpul comportamentului pasiv. "Gândirea" ei însă provine de fapt dintr-o contaminare.

Cineva aflat în supraadaptare va fi deseori perceput de ceilalţi ca săritor, adaptabil, serviabil. Astfel supraadaptarea primeşte deseori strokc-uri de la cei cu care persoana are relaţii. Datorită acestei acceptabilităţi sociale şi datorită faptului că persoana pare că gândeşte, supraadaptarea este cel mai greu de detectat dintre cele patru comportamente pasive.

Persoana aflată în supraadaptare îşi desconsideră capacitatea de a acţiona conform propriilor opţiuni. In schimb, urmează nişte opţiuni despre care crede că reprezintă dorinţele celorlalţi.

Agitaţia

Studenţii îl ascultă pe lector în clasă. Adam stă în spatele clasei. Lectorul vorbeşte destul de încet şi Adam îl aude cu dificultate. Pe măsură ce cursul înaintează, Adam are dificultăţi din ce în ce mai mari în urmărirea spuselor lectorului. Lasă stiloul jos şi-ncepe să bată darabana cu degetele pe masă. Dacă ne-am putea uita sub masă, am vedea că Adam dă rapid din picior în sus şi-n jos, în ritmul mişcării degetelor pe masă.

Adam manifestă *agitaţie.* Prin acest comportament pasiv, o persoană îşi desconsideră capacitatea de a acţiona pentru a rezolva o problemă. Se simte foarte inconfortabil şi se angajează în activităţi repetitive, fără nici un sens, într-o încercare de a diminua disconfortul. Energia se îndreaptă spre activitatea agitată în loc să se îndrepte spre o acţiune pentru soluţionarea problemei. In cursul agitaţiei, persoana nu are despre sine senzaţia că gândeşte.

Dacă Adam şi-ar folosi starea de Adult, ar atrage pur şi simplu atenţia lectorului şi l-ar ruga să vorbească mai tare. Dar aşa, bătaie degetelor şi legănarea piciorului nu fac nimic pentru rezolvarea problemei.

Multe obiceiuri implică agitaţia. Rosul unghiilor, fumatul, răsucitul părului sau mâncatul compulsiv sunt câteva exemple de agitaţie.

Incapacitarea şi violenţa

Betty se apropie de 40 ani. Este fiica mai mică dintre două surori şi locuieşte încă cu mama ei vârstnică de care are grijă. Bătrâna doamnă, în ciuda vârstei, se bucură încă de o sănătate de fier.

La un moment dat Betty cunoaşte un bărbat şi se îndrăgostesc unul de altul. Fericită, o anunţă pe mama ei că intenţionează să se mute cu el şi probabil să se căsătorească.

Peste câteva zile, mama începe să aibă ameţeli serioase şi trebuie să stea la pat. Doctorul nu găseşte nici o problemă fizică la ea Dar Betty începe să se simtă vinovată în legătură cu intenţia ei de a se muta.

Comportamentul pasiv al mamei este *incapacitarea.* In acest caz, persoana se face singură neputincioasă într-un fel sau altul. Desconsiderându-şi propria capacitate de a rezolva problema, ea speră, în starea de Copil, că, incapacitându-se, poate determina pe cineva să i-o rezolve.

Incapacitarea poate lua uneori forma unor tulburări psihosomatice, ca în acest caz. Poate apărea şi sub formă de cădere nervoasă sau prin abuz de droguri sau alcool.

Robert tocmai a avut o ceartă violentă cu prietena lui. Iese din casă ca o furtună şi hoinăreşte multă vreme pe străzi. Merge în oraş, bea câteva beri. Apoi ia un scaun şi sparge toate vitrinele de sticlă din bar.

Comportamentul pasiv al lui Robert e *violenţa.* Ar putea părea ciudat că ne referim la violenţă ca la un comportament "pasiv". Dar este pasiv pentru că nu este îndreptat spre rezolvarea problemei în discuţie. Când Robert sparge vitrinele nu face nimic pentru a-şi rezolva neînţelegerea cu prietena.

Incapacitarea poate fi considerată violenţă îndreptată spre interior. Atât în cazul incapacitării cât şi al violenţei, persoana îşi desconsideră capacitatea de a rezolva o problemă. Ea eliberează o explozie de energie îndreptată spre sine sau alţii, într-o încercare disperată de a forţa mediul înconjurător să rezolve problema în locul ei.

Incapacitarea sau violenţa urmează deseori după o perioadă de agitaţie. Când persoana se agită, acumulează energia pe care apoi o poate descărca distructiv fie prin incapacitare, fie devenind violentă.

• Revedeţi situaţia problemă pe care aţi luat-o în considerare în subcapitolul anterior. Puteţi identifica în care comportamente pasive v-aţi angajat?

Acum rederulaţi situaţia în minte. Când ajungeţi la momentul cînd aţi început comportamentul pasiv, imaginaţi-vă că aţi rămas în schimb în starea de Adult şi aţi folosit întreaga forţa a gândirii, simţirii şi comportamentului vostru de matur pentru a rezolva problema. Ce alt mod de a acţiona vei adopta în acest caz? •

Desconsiderarea şi stările eului

Desconsiderarea poate fi pusă în legătură cu ceea ce ştiţi despre patologia stărilor eului (Capitolul 6).

Desconsiderarea poate indica prezenţa unei *contaminări.* Adică: atunci când desconsider, poate percep greşit realitatea ca să se potrivească cu credinţele din scenariu ale Părintelui sau Copilului, pe care le confund cu gândirea de Adult.

Excluderea poate fi o altă sursă de desconsiderare. Aici ignor aspecte ale realităţii deoarece îmi las pe dinafară una sau mai multe stări ale eului. Dacă îmi exclud Copilul, voi ignora dorinţele, sentimentele şi intuiţiile pe care le aduc din propria mea copilărie, care ar putea de fapt fi relevante pentru problema pe care o am de rezolvat în prezent. Cu Părintele exclus, voi lăsa deoparte regulile şi definiţiile lumii pe care le-am învăţat de la figurile mele parentale, deşi acestea pot fi deseori utile pentru rezolvarea de probleme. Un Adult exclus înseamnă că îmi desconsider propriile mele capacităţi de a aprecia, simţi sau acţiona ca răspuns direct la orice situaţie de aici-şi-acum. După cum e de aşteptat, excluderea Adultului este cea mai handicapantă dintre cele trei excluderi în termenii intensităţii de desconsiderare.

Adesea desconsiderarea se poate produce fără o patologie a stărilor eului. în aceste cazuri, este pur şi simplu un rezultat al faptului că Adultul persoanei a fost prost informat sau neinformat. De exemplu, o doamnă supraponderală hotărăşte să ţină regim de slăbire. Nu mai mănâncă pâine, cartofi şi paste făinoase. In schimb, mănâncă nuci şi brânză. De fapt, nucile şi brânza au mult mai multe calorii decît alimentele la care ea a renunţat. Ea desconsideră acest fapt pur şi simplu pentru că nu şti, despre el.

In termenii modelului funcţional al stărilor eului, desconsiderarea e uşor de explicat. Ori de câte ori vin dintr-o parte negativă a stării eului, desconsider. Iar ori de câte ori desconsider, vin dintr-o parte negativă a eului. O idee o defineşte pe cealaltă.

A spune "vin dintr-o parte negativă a personalităţii mele" înseamnă că gândesc, simt şi mă comport într-un mod care îmi aduce rezultate neplăcute, nereuşite sau ineficiente. înseamnă că nu am rezolvat o problemă. Iar când mă împiedic de la a rezolva o problemă, e sigur că am operat o desconsiderare.

Detectarea desconsiderărilor

Ştim că desconsiderările, neobservabile în sine, pot fi depistate din modul în care persoana manifestă unul din cele 4 comportamente pasive. Există multe alte modalităţi de a depista desconsiderările.

Comportamentul driver indică întotdeana o desconsiderare. Amintiţi-vă că atunci când manifest un driver, re-iau interior credinţa din scenariu: "Sunt OK *doar* dacă... încerc din greu, fac pe plac altora etc". Realitatea e că sunt OK, fie că urmez aceste mesaje de driver, fie nu.

Familia Sehiff menţincază anumite *tulburări de gândire* ca indici pentru desconsiderare. Unul dintre aceste este *supra-detalierea.* Când i se pune o întrebare simplă, o persoană cu o asemenea tulburare va răspunde cu o lungă tiradă de amănunte. *Supra-generalizarea* este opusul ei - persoana exprimă idei numai în termeni foarte generali, globali. "Ei bine, problema mea e imensă. Mă urmăresc. Chestiunile mă doboară".

In Partea a Vl-a vom studia *racket-uri, jocuri* şi *comportamente din Triunghiul Dramatic.* Toate acestea confirmă şi ele prezenţa desconsiderării.

Indicii verbale

Una din caracteristicile deosebite ale AT este că identifică desconsiderarea ascultând cuvintele pe care le folosesc oamenii. In exemplele date în acest capitol, am ales cuvinte care arătau clar că persoana desconsideră. In vorbirea de toată ziua, indicii verbali ai desconsiderării sunt de obicei mai subtili.

In teorie, ceea ce ascultăm este simplu şi clar. Ştim că vorbitorul desconsideră când spune ceva în care informaţiile despre realitate sunt ignorate sau deformate. Dificultatea în practică constă în faptul că în vorbirea curentă există atât de multe desconsiderări, încât ne-am sensibilizat la ele. Trebuie să redobândim abilitatea de a a asculta ceea ce se spune cu adevărat şi a compara fiecare afirmaţie cu realitatea.

De exemplu, când cineva spune: "Nu pot ..." de cele mai multe ori desconsideră. Cheia de control e să te întrebi: "Chiar nu poate, nici acum, nici altădată?

"Voi încerca să..." este de obicei o desconsiderare, deoarece implică adesea "Voi încerca, dar nu voi face". Acest lucra e valabil la toate celelalte formulări de driver. Desconsiderări de tip "Fii puternic" sunt foarte comune.

"Mă plictiseşte ce spui!"

"Sunt nedumerit de această problemă"

"Tocmai mi-a venit o idee".

Uneori desconsiderarea e marcată de omiterea unei părţi din propoziţie. De exemplu, un membra al unui grup AT poate să se uite în jur şi să anunţe: "Vreau o îmbrăţişare". Nu spune de la cine. Omite o informaţie relevantă pentru soluţionarea problemei - cum să obţină îmbrăţişarea pe care o doreşte - şi astfel solicitarea conţine o desconsiderare.

Indicii non-verbale

La fel de importantă e abilitatea de a identifica desconsiderările după indicii nonverbale. Aici, desconsiderarea e indicată de nepotrivirea între cuvintele rostite şi indiciile nonverbale care le însoţesc. Vă amintiţi din Capitolul 5 că această nepotrivire se numeşte *incongruenţă.*

De exemplu, un profesor întreabă pe elev: "înţelegi tema pe care ţi-am dat-o?" Elevul răspunde: "Sigur". Dar în acelaşi timp se freacă pe frunte şi se scarpină în cap. Dacă profesoral e preocupat să gândească ca un "Marţian", va mai pune nişte întrebări, să vadă dacă elevul desconsideră.

Incongruenţa nu indică întotdeauna desconsiderare. De exemplu, preşedintele unei întruniri se ridică şi declară: “Astăzi avem o mulţime de lucru.” Dar în timp ce face aceast afirmaţie serioasă, aruncă o privire veselă în jurul mesei. “Marţianul” lui semnalizează pur şi simplu: “Şi mă bucur să vă văd pe toţi aici.”

Spânzurătoarea

Un indiciu frecvent de desconsiderare este *râsul spânzuratului.* Persoana râde în timp ce face o afirmaţie despre ceva neplăcut.

“O! Ce stupid din partea mea! Ha, Ha!”

“Hi! Hi! Sigur am scos ce e mai bun din *el.”*

“Mi-am buşit un pic maşina venind aici, ho,ho!”

In spânzurătoare există incongruenţă între râs şi conţinutul dureros al cuvintelor. Ori de câte ori cineva are râsul spânzuratului, zâmbeşte sau chicoteşte, lansează o invitaţie non-verbală ascultătorilor de a-i întări una din credinţele din scenariu. Invitaţia este acceptată la nivel psihologic dacă ascultătorul se alătură râsului spânzuratului. De exemplu, persoana care spune: “Sunt un prost, ha,ha !” este în scenariu, invitând ascultătorii să se alăture râsului său şi astfel să “confirme” credinţa sa din scenariu: “Eu nu pot gândi”.

Răspunsul corect la spânzurătoare este să refuzi să te alături râsului sau zâmbetului. Poţi spune de asemenea: “Nu e nimic amuzant”, dacă eşti într-o situaţie socială care îţi permite să faci asta.

• Aţi exersat deja deprinderea de a “gândi ca un Marţian”. Acum puteţi să o perfecţionaţi identificând semnale nonverbale care indică sau nu o desconsiderare. De fapt, nu putem spune întotdeauna cu claritate dacă cineva desconsideră doar pe baza semnalelor non-verbale. Dacă e important să ştiţi acest lucru, trebuie să vă verificaţi impresiile prin chestionare verbală. •

Capitolul 18
MATRICEA DESCONSIDERĂRILOR

Desconsiderarea duce la probleme nerezolvate. Astfel, dacă putem elabora un mod sistematic de identificare a naturii şi intensităţii desconsiderării, vom avea un instrument valoros de rezolvare a problemelor. Un asemenea instrument există. Se numeşte *matricea desconsiderărilor* şi a fost creat de Ken Meilor şi Eric Sigmund.[1]

Matricea desconsiderărilor porneşte de la ideea că putem clasifica desconsiderările după trei criterii diferite:

Domeniu
Tip
Nivel

Domenii de desconsiderare

Există trei *domenii* în care oamenii desconsideră: pe *sine, alţi oameni* şi *situaţia.*

In exemplul de mai sus, când stăteam în restaurant morocănos că ospătarul nu-mi aducea paharul cu apă, mă desconsideram pe mine însumi. Ignoram capacitatea mea de a acţiona pentru a obţine ceea ce doresc.

Prietenul meu, care s-a înfuriat şi a început să-l critice pe chelner, nu se desconsidera pe sine, ci o altă persoană. Considerând chelnerul "incompetent", el ignora orice activităţi ale chelnerului care ar fi putut contrazice criticile sale.

Să presupunem că după ce am stat mohorât un timp, m-aş fi întors spre prietenul meu şi aş fi zis: "Ei, asta e. Pur şi simplu nu e cinstit ca toţi ceilalţi să fie serviţi, iar eu nu. Dar aşa-i lumea asta, nedreaptă, nu-i aşa?" Aici, am desconsiderat situaţia.

Tipuri de desconsiderare

Cele trei *tipuri* de desconsiderări se referă la: *stimuli, probleme* şi *opţiuni.*

A desconsidera un *stimul* înseamnă să nu percepi pur şi simplu că se petrece ceva. Când şedeam în restaurant, poate pur şi simplu nu mi-am permis să simt că mi-e sete. Asta înseamnă că îmi desconsideram stimulul senzaţiei de sete. Poate prietenul meu, numindu-l pe ospătar incompetent, nu "văzuse" modul în care ospătarul reuşise de fapt să servească mulţi alţi clienţi, deşi dovada era chiar în faţa lui.

Persoana care desconsideră o *problemă* realizează că se petrece ceva, dar ignoră faptul că orice se petrece ridică o problemă. Simţind sete în acel restaurant, aş fi putut spune prietenului meu: "Mi-e foarte sete acum, dar, oh, nu contează."

Când desconsideră *opţiuni,* persoana îşi dă seama că se întâmplă ceva şi că acest lucru constituie o problemă. Dar ea ignoră posibilitatea de a face ceva în legătură cu acea problemă. Asta desconsideram eu în versiunea originală a scenei din restaurant. Când stăteam acolo morocănos, ştiam că mi-e sete. Eram conştient că setea era o problemă pentru mine. Dar ignoram inconştient multele posibilităţi pe care le aveam, altele decât să stau pur şi simplu acolo sperând că ospărarul îmi va răspunde.

Niveluri (moduri) de desconsiderare

Termenii de *nivel* şi *mod* sunt interschimbabili, dar *nivel* dă o idee mai clară despre ce e vorba. Cele patru niveluri de desconsiderare sunt: *existenţa, semnificaţia, posibilităţile de schimbare* şi *abilităţile personale.*

Să aplicăm aceste patru niveluri la desconsiderarea opţiunilor mele din exemplul anterior. In versiunea originală a scenei, desconsideram *existenţa* opţiunilor personale de rezolvare a problemei. De exemplu, nici nu m-am gândit la posibilitatea de a merge să vorbesc cu chelnerul în loc să-i fac numai semn cu mâna.

Dacă aş fi desconsiderat *semnificaţia* opţiunilor mele, i-aş fi spus prietenului meu: "Cred că m-aş putea duce la el să-i cer apă. Dar pun pariu că asta n-ar schimba lucrurile". Aici, aş fi realizat că puteam face şi altceva, dar eliminam posibilitatea ca acea acţiune să aibă vreun efect.

Desconsiderându-mi opţiunile *posibilităţilor de schimbare,* aş fi putut spune prietenului meu: "Fireşte, aş *putea* merge la el să-l iau de guler. Dar asta nu se face într-un restaurant". In acest caz mi-aş fi permis să-mi dau seama că opţiunea există şi că ar putea da rezultate, în timp ce posibilitatea ca cineva să pună cu adevărat în practică această opţiune era ignorată. Insă eu îmi neg propria abilitate de a face aşa ceva.

La nivelul *abilităţilor personale,* aş fi putut desconsidera spunând: "Ştiu că aş putea merge la el să-i cer apă. Dar pur şi simplu nu am chef să fac asta". Aici, sunt conştient că opţiunea există şi ar putea da rezultate. îmi dau seama că unii oameni ar putea folosi această opţiune. Dar îmi neg propri mea capacitate de a face acest lucru.

Diagrama matricei desconsiderărilor

Matricea desconsiderărilor este elaborată prin enumerarea tuturor combinaţiilor posibile de *tipuri* şi *niveluri* de desconsiderare. Când facem acest lucru obţinem diagrama prezentată în Figura 18. 1.

Veţi vedea că matricea are trei coloane pentru cele trei tipuri de desconsiderări şi patru rânduri pentru cele patru moduri sau niveluri. Formulările din fiecare din cele 12 casete rezultate indică combinaţiile de tip şi nivel.

Să luăm un alt exemplu care să ne ajute să explicăm matricea. Să presupunem că doi prieten stau de vorbă. Unul din ei e un fumător înrăit. în timp ce îşi aprinde încă o ţigară, este scuturat de un acces de tuse. Prietenul îi spune: "Ce tuse groaznică! Sunt îngrijorat pentru tine. Te rog renunţă la fumat." Ce ar răspunde fumătorul dacă desconsideră din fiecare din cele 12 casete ale matricei?

Dacă desconsideră *existenţa stimulilor* poate replica "Care tuse? Nu am tuşit."
Desconsiderând *existenţa problemei,* ar putea spune: "O, nu, sunt bine, mulţumesc! întotdeauna arr, tuşit". El îşi dă seama de tuşea lui, dar omite posibilitatea ca aceasta să constituie o problemă.

MOD	TIP		
EXISTENŢĂ	TI Stimuli	T2 / Probleme	T3 / Opţiuni
SEMNIFICAŢIE	T2 / Semnificaţia stimulilor	T3 / / Semnificaţia problemelor	T4 / Semnificaţia opţiunilor
POSIBILITĂŢI DE SCHIMBARE	T3 / Posibilitatea de schimbare a stimulilor	T4 / Posibilitatea de rezolvare a / problemei	T5 Viabilitatea opţiunilor /
ABILITĂŢI PERSONALE	T4 / Capacitateapersoanei de a rezolva probleme	T5 / Capacitatea persoanei de a reacţiona diferit	T6 Capacitatea persoanei de a acţiona asupra opţiunilor

Figura 18.1. Matricea desconsiderărilor

Observăm apoi că, făcând acest lucru, fumătorul *desconsideră şi semnificaţia stimulilor.* Desconsiderând posibilitatea ca tuşea sa să constituie o problemă, el desconsideră şi faptul că tuşea ar putea avea o oarecare semnificaţie pentru el.

Acest lucru se indică în diagramă prin săgeţile oblice care unesc casetele "existenţa problemelor" cu "semnificaţia stimulilor". Săgeata înseamnă că una din aceste desconsiderări va implica întotdeauna pe cealaltă.

Toate săgeţile oblice de pe diagramă au acest sens. Numerele T din colţul de stânga sus al fiecărei casete sunt etichetele pentru diferite diagonale. De exemplu, desconsiderările existenţei problemei şi ale semnificaţiei stimulilor corespund diagonalei T2.

Să testăm acum pe diagonala următoare în jos, T3. Putem lua caseta de sus dreapta pe această diagonală, unde fumătorul desconsideră existenţa opţiunilor. El poate arăta acest lucru replicând: "Da, aşa-i, dar noi fumătorii tuşim, ştii? O viaţă scurtă şi fericită, eu aşa zic, ha, ha!".

Acum el admite că tuşeşte şi că acea tuse ar putea indica o problemă, şi anume că fumatul poate ucide. Dar el desconsideră posibilitatea că cineva ar putea face ceva pentm a împiedica pe fumători să tuşească.

Făcând acest lucru, el ignoră de asemenea şi orice percepţie că posibilitatea de a muri din cauza fumatului este ceva ce ar trebui să-l îngrijorze pe el. Desconsideră semnificaţia problemei.

Prin negarea faptului că cineva ar pute face ceva pentru a împiedica tuşea fumătorului, el desconsideră posibilitatea schimbării stimulului.

Să verificăm dacă aceeaşi echivalenţă a desconsiderărilor se aplică şi pe celelelte diagonale. Pe T4 fumătorul ar putea spune: "Da, cred că într-adevăr ar trebui să mă las de fumat. Dar fumez de atâta vreme, încât a renunţa acum nu cred că mai are vreo importanţă."

Pe T5 ar putea răspunde: "Sigur, ai dreptate, trebuie să mă las. Dar nu ştiu cum!"

Iar pe Tc ar putea spune: "Da! îmi spun de secole că ar trebui să arunc ţigările şi bricheta. Dar nu ştiu cum se face că nu reuşesc."

O altă caracteristică a matricei este că *o desconsiderare în oricare dintre casete implică desconsiderări în casetele de sub şi de la dreapta ei.*

De exemplu, să presupunem că o persoană desconsideră existenţa unei probleme. De vreme ce nu îşi îngăduie să fie conştientă că acea problemă există, e evident că va ignora şi orice percepţie că acea problemă poate fi importantă. Şi nici nu se va gândi dacă ea sau altcineva ar putea rezolva acea problemă. Astfel ea desconsideră în întreaga coloană de casete referitoare la "probleme".

Şi de vreme ce ignoră existenţa problemei, de ce ar lua în considerare dacă există opţiuni pentru a o rezolva? Pentru că astfel el ignoră existenţa opţiunilor, va desconsidera şi celelalte casete din coloana "opţiuni".

în sfârşit, amintiţi-vă că o desconsiderare a existenţei problemei este echivalentă cu desconsiderarea semnificaţiei stimulilor pe diagonala T2. De aceea, celelalte două casete de sub ea din coloana "stimuli" vor fi şi ele desconsiderate.

Să rezumăm: *o persoană care desconsideră pe oricare diagonală va desconsidera şi în casetele de sub şi din dreapta acelei diagonale.*

Poate veţi dori să vă întoaceţi la exemplele cu "fumătorul" pentru a confirma această *ierarhie a desconsiderărilor.*

• întocmiţi matricea desconsiderărilor pentru un alt caz imaginar. Soţia şi soţul tocmai s-au băgat în pat. în camera de alături începe să plângă copilul. Soţul spune soţiei: "Crezi că unul din noi ar trebui să meargă să vadă de ce plânge?"

Imaginaţi-vă răspunsurile pe care soţia le-ar putea da dacă ar desconsidera pe fiecare din diagonalele de pe matricea desconsiderărilor.

Confirmaţi dacă se aplică "ierarhia desconsiderărilor". •

Folosirea matricei desconsiderărilor

Ori de câte ori o problemă nu este rezolvată, nişte informaţii relevante pentru soluţionarea ei sunt ignorate. Matricea desconsiderărilor ne oferă un mod sistematic de a scoate în evidenţă ce informaţii lipsesc. Acestea, la rândul lor, ne ghidează în acţiunile specifice pe care trebuie să le întreprindem pentru a rezolva problema.

Vă aduceţi aminte că, dacă o persoană desconsideră pe oricare diagonală a matricei, ea va desconsidera în toate casetele de dedesubt şi din dreapta diagonalei. Acest lucru ne oferă un indiciu important pentru procesul de rezolvare a problemelor. Când o problemă rămâne nerezolvată în ciuda eforturilor de a o rezolva, acest lucru se datorează adesea faptului că persoana *abordează problema de pe o poziţie pe o diagonală prea joasă din matricea desconsiderărilor.*

Rezultă că folosind matricea ca instrument de rezolvare a problemelor trebuie să începem să analizăm desconsiderările de pe *cea mai înaltă diagonală.* Intrăm în matrice în colţul din stânga sus. Dacă descoperim acolo o desconsiderare, trebuie să ne ocupăm de ea înainte de a merge mai departe spre dreapta sau în jos.

De ce? Pentru că, dacă scăpăm din vedere desconsiderarea iniţială şi încercăm să ne ocupăm de o desconsiderare de pe o diagonală la un nivel mai jos, *însăşi intervenţia noastră va fi desconsiderată.*

Să ilustrăm acest lucru întorcându-ne la exemplul cu fumătorul şi prietenul îngrijorat. Să presupunem că tu eşti prietenul. Ascultând tuşea convulsivă a fumătorului, îţi spui în sinea ta: "Se auto-distruge dacă nu se lasă de fumat. Trebuie făcut ceva în privinţa asta!"

Deci, spui cu voce tare: "Mă îngrijorezi. Te rog lasă-te de fumat."

Prin intervenţia ta, ai abordat problema pe diagonala cea mai de jos din matrice. Problema e dacă fumătorul va acţiona conform unei opţiuni specifice.

Dar să presupunem că fumătorul desconsideră mult mai sus în matrice. De exemplu, poate fi pe diagonala T_2. Asta înseamnă că el e conştient că are o tuse convulsivă. Dar nu consideră că aceasta ar fi un motiv de îngrijorare. El nu o percepe ca pe o problemă. In termenii matricei desconsiderărilor, el desconsideră semnificaţia stimulului şi existenţa problemei.

E evident deci că va desconsidera şi relevanţa spuselor tale anterioare. De ce să investească în a se lăsa de fumat de vreme ce, după câte îşi dă el seama, tuşea lui de fumător nu constituie o problemă?

Deoarece nu-i poţi citi gândurile, nu ai de unde să ştii unde desconsideră până nu-ţi răspunde. Atenţie la un aspect important aici: el poate răspunde de pe cea mai înaltă diagonală de pe care desconsideră, dar poate răspunde şi *de pe oricare altă diagonală de sub aceasta*

De exemplu, presupunem că răspunde: "Hm. Da, ştiu că ar trebui să mă las, dar cred că odată ce ai căpătat acest obicei, nu te mai poţi dezbăra de el." Aceasta este o desconsiderare a solvabilităţii problemei, părând că el desconsideră de pe diagonala T_4.

Tu atunci eşti tentat să începi să-i expui o listă de probe că oamenii pot de fapt să se lase de fumat. Dar nu ajungi nicăieri cu asta. Fumătorul desconsideră de fapt pe diagonala T_2. Astfel, fără a fi conştient, îşi spune în sinea lui: "Deci, oamenii pot să se lase de fumat. Dar ce legătură are asta cu mine? Tuşea asta a mea oricum nu e o problemă".

Să presupunem acum că vrei să-ţi ajuţi prietenul fumător folosind sistematic matricea desconsiderărilor. începi să cauţi o desconsiderare pe diagonala Ti. "Eşti conştient că tuşeşti într-adevăr tare rău?"

Dacă el confirmă că e conştient de tuse, cobori pe diagonala următoare. Poţi întreba: "Te deranjează tuşea aceea a ta?" Dacă răspunde : "Nu, nu prea, e ceva de la sine înţeles", ai localizat desconsiderarea sa pe diagonala T_2. Acest lucru îţi dă de veste că dacă prietenul tău urmează să se lase de fumat, el are mai întâi nevoie să devină conştient că tuşea sa poate indica o problemă. El trebuie de asemenea să-şi dea seama că această problemă poate fi motiv de îngrijorare şi pentru el. •

• Foloseşte această tehnică pentru a relua exemplul tău personai de situaţie problemă pe care nu ai rezolvat-o la timpul ei.

începând din colţul stânga sus al matricei, verifică fiecare casetă, mergând în jos pe diagonale succesive, până identifici caseta în care desconsiderai. Ca şi mai înainte, dacă lucrezi într-un grup sau cu un prieten binevoitor, ar fi util să obţii şi o a doua părere.

Verifică şi dacă ai desconsiderat în celelalte casete de pe aceeaşi diagonală şi în cele de dedesubtul ei.

Care a fost domeniul desconsiderării? Te desconsiderai pe tine, pe alţii sau mediul?

Când ai identificat desconsiderarea, vezi din ce stare a eului provine. Provine din contaminare, excludere? Nu ai fost informat sau ai fost prost informat?

Permite-ţi să fii conştient de orice parte a realităţii pe care ai desconsiderat-o anterior. Dacă ai nevoie de noi informaţii mai corecte, obţine-le.

Acum re-Mulează în minte situaţia. Când ajungi la punctul de unde ai început să desconsideri, înlocuieşte desco; -aderarea cu o imagine conştientă a realităţii. Cum acţionezi acum, gândeşti sau simţi diferit? In ce măsură ieazăacest lucru rezultatul situaţiei ? •

Matricea desconsiderărilor a fost iniţial elaborată pentru uz psihoterapeutic. Dar ea se dovedeşte a fi un instrument la fel de util pentru rezolvarea problemelor în organizaţii şi în educaţie. Şi în aceste medii rămân adesea probleme nerezolvate, deoarece sunt abordate de pe o diagonală prea joasă din matricea desconsiderărilor. Remediul rămâne acelaşi: identifică informaţia care a fost omisă, începe din colţul stânga sus al matricei şi verifică în jos, pe diagonale. Ţine minte că oamenii desconsideră adesea pentru că nu sunt informaţi sau sunt prost informaţi, mai curând decât datorită faptului că intră în scenariu.

De exemplu, imaginaţi-vă un profesor universitar într-o sală cu studenţii. Le pune întrebări pentru a verifica ce au înţeles din cursul său. Spre dezamăgirea lui, ei nu prea pot răspunde. Când se termină ora, profesorul îşi spune: "Studenţii aceştia pur şi simplu n-au lucrat. Care e problema? De ce nu sunt motivaţi?"

Presupunând că studenţii nu au lucrat, el a adresat o desconsiderare în domeniul "alţii", pe diagonala T5 sau T6 a matricei desconsiderărilor. El a presupus că studenţii ştiu că s-ar putea să aibă probleme dacă nu lucrează, dar că lor fie că li se pare că nu pot face faţă problemei, fie că nu s-au mobilizat încă.

Dacă profesorul ar verifica cu matricea desconsiderărilor, ar descoperi că adevărata problemă e destul de diferită. Problema e că el vorbeşte foarte încet când predă. Studenţii nu aud ce spune el. Desconsiderarea se află pe diagonala T2 a matricei. Pentru a rezolva această problemă profesorul trebuie pur şi simplu să vorbească mai tare.

Capitolul 19
CADRUL DE REFERINŢĂ ŞI REDEFINIREA

Eu am modul meu propriu de a percepe lumea. Tu îl ai pe al tău, care e diferit de al meu.

Să presupunem că tu şi cu mine stăm în faţa unei ferestre şi ne uităm înăuntru, într-o cameră. Ne spunem unul altuia ce vedem.

Eu spun: "E o cameră destul de mică, e pătrată. Sunt nişte oameni înăuntru. Covorul e verde, iar draperiile maro."

Tu relatezi: "E o scenă de familie. Atmosfera e caldă. Mama, Tata şi doi copii vorbesc şi râd. E o cameră mare, aşa că au mult spaţiu."

Judecând după aceste relatări, ascultătorul ar putea crede că am privit două camere total diferite. Dar e aceeaşi cameră. Percepţiile noastre sunt diferite. Dacă ar trebui să relatăm ce auzim, simţim, mirosim sau gustăm în timp ce ne uităm la acea cameră, probabil că relatările noastre ar fi şi ele diferite.

Mai mult, probabil că tu şi cu mine vom reacţiona la scena respectivă în mod diferit. S-ar putea ca eu să nu simt nimic deosebit şi să plec de acolo după ce am privit camera câteva minute. Tu ai putea să te simţi fericit, să baţi la fereastră şi să începi o conversaţie cu cei dinăuntru.

Astfel, tu şi cu mine percepem şi reacţionăm diferit la o anumită scenă. *Cadrul tău de referinţă* este diferit de al meu.

Cadrul de referinţă

Cadrul de referinţă este definit de familia Schiff drept *o structură de răspunsuri asociate care integrează diferitele stări ale eului ca răspuns la stimuli specifici.* Acesta îi oferă individului "...un set complet perceptual, conceptual, afectiv şi de acţiune, care e folosit pentru a se defini pe sine, alţi oameni şi lumea..." [1]

Pentru a ajuta la explicarea acestei definiţii formale, familia Schiff spune că putem considera cadrul de referinţă un fel de "filtru al realităţii". în timp ce ne uitam la acea cameră, fiecare din noi am eliminat prin filtru anumite părţi din scenă. De exemplu, eu am observat culoarea covorului, dar am omis identitatea persoanelor din cameră. Tu, din cadrul tău de referinţă, ai făcut invers.

De asemenea, noi *am definit* dimensiunea camerei diferit. Pentru mine ea a fost "destul de mică", pentru tine "mare". întâmplarea face că eu am fost crescut într-o casă veche la ţară, unde toate camerele erau mari. Tu ţi-ai petrecut copilăria într-un apartament la bloc, unde camerele aveau dimensiuni mici. Astfel, definiţia unei "camere mari" în cadrele noastre de referinţă respective e diferită.

Tu ai adăugat o altă definiţie. Ai spus: "Atmosfera este caldă". Eu n-am definit "atmosfera", nici măcar n-am perceput-o ca parte integrantă a scenei.

Acum să presupunem că tu mă întrebi dacă sunt de acord cu tine că atmosfera e caldă. Eu aş putea replica: "Nu, sigur că nu". Tu te poţi întreba cum de pot eu să te contrazic aşa de categoric. Membrii familiei din cameră nu râd sincer şi vorbesc unul cu celălalt? Cum ar putea exista o atmosferă mai caldă decât aceasta?

Apoi eu adaug: "Atmosferă caldă? Nu, covorul are o culoare total nepotrivită. Le-ar trebui unul roşu sau portocaliu. Şi pereţii ăia cenuşii!" Tu şi cu mine ne confruntăm cu un alt mod în care diferă deseori cadrele de referinţă ale oamenilor. Amândoi am folosit aceleaşi cuvinte. Dar *semnificaţia* pe care o atribuim acestor cuvinte e foarte diferită. Definiţia unei "atmosfere calde" în acest caz diferă datorită cadrelor noastre de referinţă diferite.

Cadrul de referinţă şi stările eului

Pentru a facilita şi mai mult înţelegerea cadrului de referinţă, familia Schiff sugerează că acesta ar putea fi considerat un fel de "membrană care cuprinde stările eului, ţinându-le laolaltă". Deoarece eu percep lumea conform cadrului meu unic de referinţă, îmi construiesc propriul meu set unic de răspunsuri din starea eului la lumea pe care o percep. In acest mod, cadrul de referinţă "integrează diferitele stări ale eului".

Când tu şi cu mine am privit în cameră, eu am intrat în Adult şi am comentat formele, dimensiunile şi culorile pe care le-am văzut aici-şi-acum. Tu erai în Copil, re-trăind momente fericite din scenele de familie asemănătoare de care te-ai bucurat în copilărie. După ce am făcut intern aceste deplasări între stări ale eului, noi am tranzacţionat unul cu altul extern, din stările eului pe care le-am ales.

Cadrul nostru de referinţă ne oferă tiparele în care ne încadrăm răspunsurile din stările eului pentru a ne exprima întreaga noastră personalitate.

Rolul de Părinte

Starea de Părinte a eului joacă un rol deosebit de important în formarea cadrului de referinţă. Aceasta deoarece cadrul nostru de referinţă constă din *definiţii* despre lume, noi înşine şi alţii. Aceste definiţii sunt învăţate iniţial de la părinţii şi figurile noastre parentale. în funcţie de vârsta la care le primim, ele pot fi stocate ca parte a conţinutului stării noastre de Părinte a eului (P_2) sau a Părintelui din Copil **(Pi).**

Fiecare din noi are un set Parental de definiţii despre ce e bine, rău, greşit, corect, înfricoşător, uşor, dificil, murdar, curat, drept, nedrept etc. Pe acest set de definiţii ne bazăm viziunea asupra lumii, a celorlalţi şi a noastră personal. Prin urmare, alegem răspunsul la o situaţie în consecinţă.

Cadrul de referinţă şi scenariul

Care este relaţia între scenariu şi cadrul de referinţă? Răspunsul e că scenariul *face parte* din cadrul de referinţă. Cadrul de referinţă, per total, e format dintr-un mare număr de definiţii. Unele din acestea implică desconsiderări, altele nu. Scenariul constă din *toate definiţiile din cadrul de referinţă care implică desconsiderări.*

Când intru în scenariu, ignor caracteristicile situaţiei de aici-şi-acum care ar fi relevante pentru rezolvarea problemei. Adică desconsider. Făcând acest lucru, reiau definiţii învechite despre mine însumi, alţii şi lume, definiţii care includ acele desconsiderări.

De exemplu, poate că în copilărie am primit de la părinţii mei mesaje care transmiteau că eu nu pot gândi. Acum să presupunem că, adult fiind, trebuie să dau un examen. Dacă intru în scenariu în acest punct, încep să reiau interior vechea definiţie Parentală despre mine, care spunea: "Tu nu poţi gândi!". Fiind de acord, în starea de Copil a eului, accept desconsiderarea propriei mele abilităţi de a gândi. încep să mă simt incompetent şi derutat.

Natura şi funcţia redefinirii

în acest exemplu, realitatea situaţiei este că eu pot să gândesc. Astfel, acceptând vechea definiţie despre mine ca incapabil de gândire, mi-am *deformat percepţia realităţii astfel încât să se potrivească cu scenariul meu.* Acest proces se numeşte *redeftnire* [2] .

Aţi învăţat în Partea a IV-a că un copil ia decizii scenariale deoarece ele i se par a fi modalitatea cea mai bună de a supravieţui şi a te descurca într-o lume ostilă. în starea de Copil a eului meu de adult, poate mă agăţ de aceste decizii timpurii, deoarece mă agăţ încă de credinţa că îmi sunt necesare pentru supravieţuire. Astfel, dacă vreo caracteristică a realităţii pare să contrazică deciziile mele scenariale, probabil mă voi apăra contra ei. Dacă formulăm ideea în termeni schiffieni, spunem: atunci când cadrul meu de referinţă scenarial este ameninţat, mă apăr de această ameninţare prin redefmire.

Ca şi copil, am acceptat definiţiile părinţilor mei despre mine ca fiind "incapabil să gândească". Am luat această decizie scenarială pentru că am crezut că era singurul mod de a supravieţui şi de a-mi satisface nevoile. Acum, când intru în scenariu ca adult, reiau această veche strategie de supravieţuire. Redefinesc realitatea desconsiderând abilitatea mea de a gândi.

Acest lucru nu mă ajută să rezolv problema, adică să trec examenul. Dar fără să fiu conştient, în starea mea de Copil, urmăresc un scop care mi se pare mai important decât orice examen. Adică: să mă apăr împotriva dezastrului cumplit care mă tem că s-ar putea petrece dacă contrazic definiţia părinţilor mei.

Tranzacţii de redefinire

Când redefinesc, fac acest lucru intern. Dar cum vei şti tu din comportamentul meu dacă redefinesc sau nu?

Unicul indiciu exterior este că vei vedea sau mă vei auzi desconsiderând. Astfel, semnele desconsiderării sunt manifestări externe ale faptului că interior are loc o redefinire. Orice desconsiderare reprezintă o deformare a realităţii.

în Capitolul 17 aţi învăţat să recunoaşteţi o gamă întreagă de indicii comportamentale care arată că cineva desconsideră. Aceleaşi indicii arată şi că cineva redefineşte. De asemenea, ştim că cineva redefineşte dacă manifestă exagerare sau tulburări de gândire, care sunt tipic asociate cu desconsiderarea.

Există două tranzacţii distincte care oferă clare indicii verbale despre redefinire. Acestea sunt *tranzacţiile tangenţiale* şi *tranzacţiile blocante.*

Tranzacţii tangenţiale

O tranzacţie tangenţială este cea în care *stimulul* şi *răspunsul abordează probleme diferite ori abordează aceeaşi problemă din perspective diferite.*

De exemplu, un terapeut întreabă un membru din grup "Cum te simţi?". Acesta răspunde: "Păi, când am vorbit despre asta ieri în grup, mă simţeam furios". Prin acest răspuns, el abordează problema cum se simte, însă din perspectiva zilei de ieri, nu de azi.

Sau, la o negociere de salarii, un reprezentant sindical întreabă: "Ce doriţi din partea noastră ca să putem încheia această înţelegere?" Directorul de personal răspunde: "Nu suntem deloc satisfăcuţi de condiţiile pe care ni le-aţi propus până acum". Aici problema a fost deplasată de la "a dori" la „a fi satisfăcut".

Conversaţiile curente sunt pline de tranzacţii tangenţiale. Când oamenii sunt în situaţii pe care le percep ca stresante, e şi mai probabil ca ei să redefinească în acest fel. Nu e surprinzător, pentru că în situaţii de stres, oamenii încep să perceapă ameninţări la adresa cadrului lor de referinţă. Scopul ascuns al trecerii la o tranzacţie tangenţială este distragerea atenţiei celeilalte persoane de la problema care constituie ameninţarea. Persoana care iniţiază tranzacţia tangenţială nu va fi conştientă că face acest lucru.

Deseori, cealaltă persoană o va urma pe tangentă, mai curând decât să se menţină la subiectul iniţial. Ar putea chiar să continue cu o tangentă proprie. De exemplu:

Reprezentantul sindical: "Ce doriţi din partea noastră pentru a putea încheia această înţelegere?"

Directorul de personal: "Nu suntem de loc satisfăcuţi de condiţiile pe care ni le-aţi oferit până acum".

RS: "Nu, nici noi nu suntem satisfăcuţi cu ce aţi propus dumneavoastră".

DP: "Da? Şi ce aţi dori de la noi ca să fiţi mulţumiţi?"

RS: "A, problema e că nu suntem siguri că ne puteţi oferi ceea ce ne trebuie ..."

Când oamenii intră în schimburi de tranzacţii tangenţiale, vor avea probabil un sentiment neplăcut că conversaţia lor "nu duce nicăieri" sau "se învârteşte în cerc". La nivel psihologic este exact ce s-a intenţionat. Conversaţiile de acest gen pot continua multă vreme. Participanţii au sentimentul că au lucrat din greu şi sfârşesc prin a se simţi extenuaţi. La sfârşitul discuţiilor, s-ar putea să nu se mai fi întors deloc la subiectul iniţial pe care intenţionaseră să-l discute.

Tranzacţii blocante

Intr-o tranzacţie blocantă, *scopul ridicării unei probleme este evitat prin exprimarea dezacordului faţă de definirea acelei probleme.*

Exemple posibile:

Terapeut: "Cum te simţi?"
Membru al grupului: "Emoţional sau fizic?"

Reprezentant sindical: "Ce doriţi din partea noastră pentru a putea încheia aceast înţelegere?"
Director de personal: "Vă referiţi la ce dorim sau la ceea ce credem că putem obţine?"

Rareori veţi auzi schimburi lungi de tranzacţii blocante. E mult mai probabil că, după primul blocaj, părţile se vor lansa în discuţii detaliate cu privire la definirea problemei. Sau, dacă una dintre persoane este un blocant foarte hotărât, conversaţia poate sfârşi într-o tăcere deplină. La nivel psihologic, scopul tranzacţiei blocante este acelaşi cu cel al tranzacţiei tangenţiale: evitarea abordării problemei care ar ameninţa cadrul de referinţă al unuia dintre cei doi sau a ambilor participanţi.

• în grup: formaţi grupuri de câte 3. în fiecare grup, decideţi cine va fi „clientul", „consilierul" şi "observatorul".

Clientul alege o temă. El şi consilierul discută despre ea timp de 3 minute. (Observatorul sau conducătorul grupului, dacă există, cronometrează).

Sarcina clientului este să răspundă tangenţial la *tot* ce spune consilierul. De fiecare dată când clientul iese pe o tangentă, consilierul trebuie să-l urmeze în noua temă. Apoi clientul iese pe altă tangentă şi tot aşa mai departe. Scopul este ca clientul să menţină un lanţ de tranzacţii tangenţiale pe tot parcursul celor 3 minute.

După expirarea timpului, acordaţi alte două minute pentru ca clientul şi consilierul să discute despre experienţa lor, iar observatorul să relateze ce a văzut şi auzit.

Schimbaţi rolurile şi continuaţi până fiecare a jucat toate rolurile.

Acum reluaţi exerciţiul, dar cu o diferenţă: de data aceasta consilierul *nu trebuie* să urmeze tangentele clientului. în schimb, de fiecare dată când clientul oferă o tangentă, consilierul trebuie să găsească modalităţi de a-1 readuce pe client la tema iniţială. Sarcina clientului rămâne să atragă pe consilier pe cât mai multe tangente posibil. Repetaţi ca şi mai înainte până ce fiecare a jucat fiecare rol.

Acum faceţi un exerciţiu similar în două părţi, folosind însă tranzacţii blocante. La fel, în prima parte, consilierul trebuie să permită clientului să-l blocheze. în partea doua, consilierul trebuie să-şi folosească ingeniozitatea pentru a evita blocarea, în timp ce clientul continuă să se străduiască să blocheze orice tranzacţie.

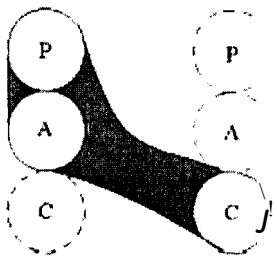
In final, discutaţi prin ce a diferit experienţa voastră în exerciţiul cu tranzacţiile blocante faţă de cea cu tranzacţiile tangenţiale. •

Deoarece faceţi acest exerciţiu cu conştienţa Adultului, schimburile voastre vor fi mai degrabă jocuri de rol cu tranzacţii tangenţiale şi blocante decât exemple reale de asemenea tranzacţii. Totuşi, exerciţiul vă dă ocazia să exersaţi practic recunoaşterea şi confruntarea tranzacţiilor tangenţiale şi blocante pe care oamenii pot să le folosească fără să-şi dea seama.

Capitolul 20
SIMBIOZA

în teoria schiffiană, se spune că se produce o *simbioză atunci când unul sau mai mulţi indivizi se comportă de parcă ar forma o singură persoană.*[1]

într-o relaţie de acest gen, cei în cauză nu-şi utilizează tot setul de stări ale eului. în general, unul din ei exclude Copilul şi foloseşte numai Părintele sau Adultul. Celălalt va lua poziţia opusă, rămânând în Copil, în timp ce-şi exclude celelalte două stări ale eului. Astfel împreună ei au acces la un total de numai 3 stări ale eului. Acest lucru e ilustrat în Figura 20.1



------Stări ale eului neutilizate
Simbioza

Figura 20.1 Simbioză

De exemplu, imaginaţi-vă un profesor la un seminar cu studenţii. Toţi lucrează nişte exerciţii. Profesorul scrie un exerciţiu pe tablă. întorcându-se spre unul din studenţi, întreabă: "OK, Jim, spune-mi care ar fi următorul pas pentru a ajunge la soluţie?".

Jim nu spune nimic. în schimb, rămâne tăcut şi nemişcat câteva minute. Apoi începe să dea repede din picior şi să-şi frece părţile laterale ale capului. Tot nu scoate o vorbă.

Tăcerea se prelungeşte. Ceilalţi studenţi încep să se foiască. Până la urmă profesorul spune: "Se pare că nu ştii de data asta, Jim. *Ar trebui* realmente să te preocupi mai mult de recapitulare. Şi acum, iată ce trebuie să facem pentru a obţine soluţia..." Şi termină exerciţiul de pe tablă.

Jim se relaxează, nu mai dă din picior şi ia sârguincios notiţe despre soluţia furnizată de profesor.

In acest punct, studentul şi profesorul au intrat într-o simbioză. Negându-şi abilitatea de a ajunge singur la o soluţie şi, manipulând pe ascuns pe profesor să-şi asume răspunderea pentru această situaţie, Jim şi-a desconsiderat propriile stări de Adult şi Părinte ale eului.

Profesorul, oferind amabil soluţia după ce i-a spus lui Jim să recapituleze mai atent, intră în rolul complementar de Adult şi Părinte. Făcând astfel, a desconsiderat starea de Copil a eului său. Dacă şi-ar fi îngăduit să folosească resursele de Copil, şi-ar fi dat seama că se simţea inconfortabil şi nesatisfăcut din cauza schimbului dintre Jim şi el. Ar fi apelat la o intuiţie: "Tocmai m-ai păcălit să fac eu singur tot şi asta nu-mi place!" Folosind această percepţie de Copil, ar fi putut găsi un mod creativ de a facilita sarcina lui Jim şi al celorlalţi studenţi de a rezolva ei înşişi problema.

Dar aşa, profesorul şi-a înlăturat sentimentul de neplăcere de Copil şi în schimb a căutat confort, preluând rolul simbiotic familiar de Adult şi Părinte.

Jim, la rândul său, s-a simţit mult mai bine şi s-a relaxat de îndată ce s-a instalat în rolul său familiar de Copil.

Asta e problema cu simbioza. O dată ce s-a stabilit o simbioză, participanţii se *simt* confortabil. Se creează un sentiment că fiecare a fost distribuit în rolul care se aşteaptă de la el. Dar acest confort se obţine cu un anumit preţ: cei din simbioză lasă deoparte fiecare părţi întregi din resursele lor de adult.

In relaţiile curente, oamenii intră şi ies mereu din simbioză de la un moment la altul. De asemenea, uneori, relaţii de lungă durată se bazează pe simbioză. Acest lucru e povestea adevărată despre Bill şi Betty, exemplu de cuplu "tradiţional". Bill e puternic şi tăcut. Cu o pipă în gură, se exprimă prin mormăieli. Fie că e veselie sau dezastru în jur, Bill îşi ascunde sentimentele în spatele unei faţade de granit. Se ocupă de problemele financiare ale casei, dându-i lui Betty o alocaţie săptămânală. Când e de luat vreo decizie, Bill o ia şi îi spune lui Betty după aceea.

La rândul ei, Betty crede că misiunea ei în viaţă este să-i facă plăcere lui Bill. E fericită să se conformeze deciziilor sale, pentru că, spune ea prietenelor sale, "îi place să se sprijine pe un bărbat puternic". Dacă apare o urgenţă casnică, Betty intră în panică, izbucneşte în lacrimi sau chicoteşte, şi aşteaptă ca Bill să vină acasă şi s-o rezolve.

Unii din prietenii lor se întreabă uneori cum se descurcă Bill cu neajutorarea lui Betty. Alţii se miră cum poate ea menţine relaţia cu Bill când el e atât de insensibil. Dar de fapt, căsătoria lor durează de mulţi ani şi se pare că va mai dura încă mulţi. Ei câştigă stabilitate din simbioza lor. Bill face pe Părintele şi Adultul pentru Copilul lui Betty. In această simbioză, fiecare "are nevoie" de celălalt. Şi ca totdeauna în simbioză, stabilitatea este cumpărată cu preţul desconsiderării unei părţi din capacităţile fiecăruia. Cu timpul, li se va forma un resentiment pentru faptul de a fi fost desconsideraţi, ceea ce poate duce la o răcire a relaţiei.

• Dacă lucrezi individual, găseşte pe cineva dispus să facă acest exerciţiu în pereche cu tine. în grup, formaţi perechi.

In prima parte a exerciţiului găsiţi o formă de contact cu perechea asttel încât fiecare să-l sprijine fizic pe celălalt. De exemplu, vă puteţi sprijini unul pe altul spate-n spate. Sau cu palmele pe palmele partenerului, după care faceţi un pas în spate, astfel încât fiecare să poarte o parte din greutatea partenerului.

După ce aţi găsit această poziţie de sprijin reciproc, rămâneţi aşa o vreme. Fiţi atenţi ce simţiţi şi gândiţi în acest timp, dar nu spuneţi acest lucru în cuvinte partenerului.

Apoi, unul din voi schiţează doar începutul unei mişcări de desprindere din poziţia de sprijin. Faceţi mişcarea destul de amplă ca să daţi celuilalt posibilitatea să-şi dea seama cum ar fi dacă v-aţi desprinde cu totul. (Nu vă îndepărtaţi aşa de mult ca celălalt să cadă). Apoi cel care s-a deplasat se întoarce în poziţia de sprijin reciproc şi celălalt se îndepărtează la rândul său. înregistraţi ce simţiţi când sunteţi persoana care rămâne în poziţia de sprijin şi când celălalt se desprinde.

In partea a doua a exerciţiului, găsiţi o modalitate de contact în pereche, astfel încât să vă atingeţi în continuare, dar fiecare să-şi poarte propria greutate. De exemplu, aţi putea să vă atingeţi din nou palmele de cele ale partenerului, dar de data aceasta fiecare persoană stă pe picioarele ei în loc să se sprijine pe celălalt. Rămâneţi în aceast poziţie de echilibru stabil o vreme. înregistraţi ce simţiţi. In ce măsură diferă de trăirile din prima parte a exerciţiului?

Acum unul din parteneri rupe contactul. De exemplu, dacă aţi stat cu palmele atinse, unul dintre voi lasă pur şi simplu mâinile în jos. Notaţi ce simţiţi când sunteţi persoana care stă nemişcată în timp ce cealaltă rupe contactul. In ce măsură diferă senzaţiile de cele din prima parte a exerciţiului, când amândoi vă sprijineaţi şi celălalt a început să se desprindă?

După un timp, partenerul care a rupt contactul îl reface. Repetaţi de mai multe ori ruperea şi refacerea contactului, partenerii rămânând tot timpul pe propriile picioare.

Repetaţi secvenţa, celălalt partener fiind acum cel care face şi desface contactul. Acordaţi-vă timp pentru a vă împărtăşi experienţele partenerului. •

Prima parte a exerciţiului este destinată "să vă dea o senzaţie reală" de simbioză. Majoritatea oamenilor declară că se simt "confortabil" şi "sprijiniţi" când se reazemă unul de altul. Dar unii spun şi că se simt oarecum îngrijoraţi că cealaltă persoană s-ar putea îndepărta, lăsându-i să cadă. Aproape fiecare devine conştient de această senzaţie de îngrijorare când celălalt se îndepărtează puţin.

Acest lucru ilustrează o altă trăsătură a simbiozei reale: când unul din parteneri percepe că celălalt este pe punctul de a se retrage din perechea simbiotică, se va apăra probabil împotriva acelei retrageri. Ea crede: "Fără celălalt, eu nu voi putea sta pe picioarele mele". Paradoxal, tocmai această credinţă dă simbiozei calitatea sa aparentă de stabilitate.

Să ne reamintim de Bill şi Betty, puternicul soţ tăcut şi micuţa lui soţie. Imaginaţi-vă că nişte prieteni îi vorbesc lui Betty de un grup de femei pe care l-au înfiinţat şi ea li se alătură. începe să nu-i mai placă rolul ei de Copil din simbioză. începe să pună la îndoială unele din deciziile lui Bill. în loc de a-i face lui plăcere tot timpul, începe să-şi facă şi ei mici plăceri. învaţă tehnici de asertivitate şi încearcă să aplice unele din ele asupra soţului. Care credeţi că va fi reacţia lui Bill?

Probabil că el se va strădui din răsputeri s-o menţină pe Betty în simbioză. Probabil va ignora sau ridiculiza noua asertivitate a lui Betty. Poate se retrage cu răceală sau se înfurie pe faţă când ea nu-i termină masa la timp sau nu-i aduce papucii.

Poate Bill reuşeşte s-o invite pe Betty înapoi în simbioză. Dacă nu reuşeşte, relaţia lor poate trece printr-o perioadă furtunoasă.

Altă posibilitate ar fi ca şi Bill să-şi schimbe atitudinea şi să iasă din simbioză. Poate o face de unul singur, sau prin terapie, sau alăturându-se unui grup.

In acest caz, relaţia dintre el şi Betty se va schimba şi va deveni mai asemănătoare cu ceea ce aţi trăit în a doua parte a exerciţiului. Atunci încă menţineaţi contactul cu cealaltă persoană, dar amândoi stăteaţi în picioare independent, nu vă rezemaţi unul de altul. Chiar dacă unul rupea contactul, tot în picioare rămâneaţi. Contactul putea fi stabilit şi rupt după bunul plac şi nici una din persoane nu cădea.

Nu există garanţii că te vei simţi *mai confortabil* în această poziţie independentă decât în cea de sprijin reciproc. De fapt, multe persoane relatează că se simt mai puţin confortabil în partea a doua a exerciţiului decât în prima. Sunt conştienţi că au mai multe opţiuni - de a se deplasa, de a rupe sau restabili contactul - decât aveau când se rezemau unul de altul. Aşa se întâmplă de multe ori când oamenii ies dintr-o relaţie de simbioză. Au mai multe opţiuni, mai multă flexibilitate, mai puţină predictibilitate şi nici o garanţie că se vor simţi mai confortabil imediat după aceea.

Simbioză "sănătoasă" şi simbioză "nesănătoasă"

Există situaţii când e bine pentm oameni să fie în simbioză. De exemplu, să presupunem că tocmai am ieşit de sub efectul anesteziei după o operaţie. Zac pe targa care este împinsă pe coridorul unui spital. Nu sunt prea sigur unde mă aflu, sunt sigur de un singur lucru: am dureri. In afară de durere, principalul lucru de care sunt conştient e acela că o asistentă merge lângă mine, ţinându-mă de mână şi spunându-mi: "O să fie bine. Ţine-mă numai de mână".

In acest moment Adultul şi Părintele meu nu sunt în funcţiune. Nu sunt într-o stare care să-mi permită să apreciez probleme de aici-şi-acum. Nu am energia necesară să accesez mesajele pe care le-am primit de la părinţi privitoare la cum să am grijă de mine. Fac ceea ce e potrivit pentm mine să fac: regresez din nou la starea de copil, resimţind durerea şi lăsând pe altcineva să aibă grijă de mine.

Asistenta îmi dă input-ul de Adult şi Părinte de care am nevoie. Ea se ocupă de problemele curente, dându-mi în acelaşi timp protecţie şi consolare. Aceasta e meseria ei şi ea se află în mod adecvat într-o poziţie simbiotică.

în termeni schiffieni, spunem că asistenta şi cu mine suntem într-o *simbioză sănătoasă.* Aceasta vine în contrast cu *simbioza nesănătoasă,* ilustrată prin exemplele anterioare din acest capitol. Când folosim cuvântul „simbioză" izolat, de obicei implică o simbioză nesănătoasă.

Cum facem distincţia la nivel formal între simbioza sănătoasă şi cea nesănătoasă? Răspunsul e că simbioza e nesănătoasă atunci când implică *desconsiderare.* în exemplele de simbioză între student şi profesor, între Betty şi Bill, ambele părţi desconsiderau realitatea acţionând ca şi cum nu ar fi avut decât 3 stări ale eului între ei. Dimpotrivă, în timp ce eram împins pe acea targă de spital, realitatea era că Adultul şi Părintele meu nu funcţionau datorită traumei şi a efectului anesteziculuí. Asistenta îşi folosea cu adevărat Părintele şi Adultul. Dar asta nu înseamnă că îşi desconsidera neapărat Copilul făcând asta.

Simbioză şi dependenţă normală

Un exemplu clar de simbioză sănătoasă este cel care există între părinte şi copilul său. Când se naşte copilul, el este în întregime numai Copil. încă nu are capacitatea de a rezolva probleme sau de a se proteja. Aceste funcţii trebuiesc îndeplinite de către părinte, care foloseşte în mod adecvat stările de Adult şi Părinte ale eului. Stan Woollams şi Kristy Huige au sugerat termenul de *dependenţă normală* pentru a denumi această simbioză sănătoasă părinte-copil[2].

Amintiţi-vă că într-o simbioză sănătoasă părţile nu desconsideră *nici una* din stările eului lor. Copilul încă nu are un Părinte sau Adult în funcţie, deci aceştia nu pot fi desconsideraţi. Totuşi, părintele are o stare de Copil a eului. Pentru a evita să alunece într-o simbioză nesănătoasă, trebuie să rămână conştient de propriile nevoi ale Copilului său şi să găsească o modalitate de a şi le satisface, chiar şi atunci când e profund implicat în îngrijirea bebeluşului.

Simbioza şi scenariul

Astfel, într-o situaţie ideală, îngrijitorul copilului va folosi resursele de Părinte şi Adult în mod corespunzător, nedesconsiderându-şi propriul Copil. Pe măsură ce bebeluşul creşte, părintele îi va oferi cele necesare fiecărui stadiu de dezvoltare. în fiecare stadiu, copilul acumulează tot mai multe resurse proprii, şi deci are din ce în ce mai puţin nevoie să se sprijine pe părinte. La modul ideal, părintele încurajează copilul spre această separare adecvată, continuând să-i ofere sprijin în zonele unde acesta mai are nevoie.

In acest proces ideal, simbioza iniţială intensă între copil şi părinte este întreruptă progresiv[3]. Rezultatul final e că atunci când bebeluşul a ajuns la stadiul de tânăr adult, ambele părţi sunt în relaţie fără simbioză. Fiecare poate exista independent, rupând şi refăcând contactul oricând doreşte.

Problema e că nu există părinţi ideali. Nu contează cât de buni părinţi sunt o Mamă şi un Tată, fiecare copil rămâne cu anumite nevoi nesatisfăcute în procesul de dezvoltare.

Acest fapt explică *funcţia* scenarială a simbiozei în viaţa adultă. *Orice simbioză este o încercare de satisfacere a nevoilor de dezvoltare care nu au fost satisfăcute în copilăria persoanei.*

Ca întotdeauna în comportamentele scenariale, persoana în simbioză foloseşte strategii învechite în încercarea de a-şi satisface nevoile. Acestea au fost cel mai bun lucru pe care le-a putut găsi ca şi copil, dar nu mai corespund în viaţa adultă. în simbioză, persoana *desconsideră* opţiunile adultului. Desconsiderarea nu este conştientizată.

Ori de câte ori intrăm în simbioză, reluăm inconştient situaţii din copilărie când am simţit o nevoie nesatisfăcută. Reinstaurăm relaţia care exista în trecut între noi şi un părinte sau o figură parentală şi re-derulăm situaţia în încercarea de a manipula pe ceilalţi pentru a ne satisface nevoia neîmplinită.

Alegerea poziţiei simbiotice

Ai putea gândi: "OK, dacă simbioza e o reluare a unor situaţii vechi din copilărie, înţeleg de ce oamenii aleg rolul de Copil într-o simbioză. Dar de ce ar alege cineva rolul de Părinte?"

Răspunsul este că unii copii iau o decizie timpurie: “Cei din jur nu sunt părinţi prea buni, aşa că aş face mai bine să fac singur pe părintele”. Poate Mama, în starea de Copil a eului ei, s-a temut să stabilească nişte limite ferme copiilor ei. în schimb, i-a şantajat: “Dacă faci asta, mă doare” sau “Uite, l-ai supărat pe Tata!”. Copilului i s-a cerut să-şi ia răspunderea pentru sentimentele şi starea de bine a părinţilor. El ar putea răspunde hotărând că misiunea lui în viaţă este să aibă grijă de părinţii săi. Astfel, el devine de fapt un mic părinte. în viaţa de adult, el poate reintra în acest rol în simbioză.

Alţi copii, care îşi percep părinţii ca abuzivi sau opresivi, pot adopta poziţia de viaţă “Eu sunt OK, tu nu eşti OK”, închipuindu-şi că-şi învinge părinţii dintr-o poziţie Parentală. Asta de asemenea se reia în relaţiile lor simbiotice din viaţa de adult.

Invitaţii simbiotice

Când oamenii se întâlnesc, ei se pricep să-şi semnaleze unii altora ce rol simbiotic doresc să joace. Aceste *invitaţii simbiotice* sunt deseori transmise fără cuvinte. De obicei, se manifestă unul sau mai multe din cele 4 comportamente pasive.

In exemplul de la începutul capitolului, Jim a lansat invitaţia sa simbiotică mai întâi nefăcând nimic, apoi prin agitaţie. Când a stat tăcut şi apoi a început să se foiască, îi transmitea profesorului mesajul ascuns: "Am nevoie de tine să gândeşti pentru mine şi să-mi spui cum stau lucrurile". Această invitaţie simbiotică a fost pentru profesor de a prelua rolurile de Părinte şi Adult, în timp ce el prelua Copilul.

Terminând exerciţiul, profesorul a fost de acord, la acelaşi nivel psihologic: "Da, ai dreptate. Chiar ai nevoie de mine să gândesc pentru tine şi să-ţi spun cum stau lucrurile". Făcând acest lucru, a acceptat invitaţia simbiotică a lui Jim.

Uneori, o invitaţie simbiotică poate fi transmisă în cuvinte. Când se întâmplă acest lucru, persoana va fi auzită mai degrabă manipulând în direcţia dorită decât cerând direct. Acest lucru se face deseori subtil. De exemplu, o membră a unui grup de terapie se poate uita trist spre podea spunând: "Am nevoie de o îmbrăţişare". Există tentaţia ca ceilalţi membri ai grupului să meargă la ea să-i dea îmbrăţişarea pe care se pare că a cerut-o. Dar dacă fac acest lucru, înseamnă că au acceptat invitaţia ei simbiotică. Dacă ar fi solicitat o îmbrăţişare într-un mod ne-simbiotic, s-ar fi uitat la un anumit membru al grupului şi ar fi spus: "Vrei să mă îmbrăţişezi"?

Simbioză competitivă

Dar ce se întâmplă când se întâlnesc doi oameni care doresc să preia acelaşi rol simbiotic? Dacă amândoi doresc să fie Părinte sau amândoi Copil?

Când se întâmplă asta, cei doi vor începe să concureze pentru poziţia respectivă, în speranţa de a obţine rolul simbiotic preferat. De exemplu, poate aţi auzit acest gen de schimb într-un restaurant când doi oameni se pregătesc să achite consumaţia:

"Nu, pune banii deoparte. Eu plătesc."

"Nu, Nu, vai!, *eu* plătesc".

"Insist. Nu mai spune nimic!"

Aceste tranzacţii pot continua o vreme, fiecare din părţi insistând să plătească. Fiecare vrea să fie Părinte pentru celălalt. Sunt într-o *simbioză competitivă* - în acest caz concurând pentru poziţia de Părinte.

Prin natura ei, simbioza competitivă este instabilă. Schimburi de acest gen nu pot dura prea multă vreme. Ele se pot încheia în două feluri. Părţile se pot despărţi furtunos, fiecare trântind uşa când pleacă. Sau unul din ei se poate retrage şi cedează poziţia simbiotică dorită celuilalt. Cel care s-a retras ia apoi poziţia complementară în simbioză.

De exemplu, schimbul de replici din restaurant s-ar fi putut termina cu replica unuia dintre cei doi: "Ei bine, dacă insişti ...", însoţită de îndepărtarea cu un oftat a portofelului. S-a resemnat cu poziţia de Copil, admiţând să fie "îngrijit" de celălalt. •

• Inventaţi un alt exemplu de simbioză competitivă pentru poziţia de Părinte, încheiat cu retragerea uneia din persoane spre poziţia de Copil.

Faceţi schema tranzacţiilor care au loc în cursul schimbului de replici.

In care poziţie din Coralul OK credeţi că se află fiecare parte în cursul competiţiei şi după ce unul cedează?

Creaţi un exemplu de simbioză competitivă pentru Copil, care se încheie cu cedarea uneia dintre părţi şi preluarea fără tragere de inimă a rolului de Părinte.

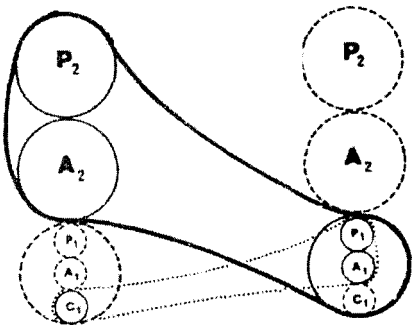
Faceţi din nou schema tranzacţiilor şi analizaţi poziţiile din Coralul OK.

Desenaţi o diagramă tranzacţională pentru schimbul de replici dintre Jim şi profesor, în care Jim lansează invitaţia simbiotică, iar profesorul o acceptă.

Care credeţi că ar putea fi contrainjuncţiile şi injuncţiile mai importante din matricea scenariului lui Jim? Dar a profesorului? Dar a lui Bill şi Betty? •

Simbioza de ordinul doi

In unele relaţii simbiotice, există o a doua simbioză care are loc sub prima. Ea are forma din Figura **20.2**.



: Stări ale eului neutilizate
: Simbioză de ordinul întâi
: Simbioză de ordinul doi

Figura 20.2. Simbioza de ordinul doi

Acest gen de simbioză se numeşte *simbioza de ordinul doi,* deoarece se petrece în interiorul structurii de ordinul doi a stării de Copil a cului.

Relaţiile din cupluri ca Bill- Betty implică deseori simbioză de ordinul doi. La prima vedere, pare evident că Bili c în rolul de Părinte-Adult al simbiozei, iar Betty în cel de Copil. El are controlul şi se ocupă de problemele practice. Ea e controlată şi exprimă sentimente. Acest lucru se petrece într-adevăr la nivelul simbiozei de ordinul întâi. Bill reia o decizie timpurie: "Unicul mod în care pot face faţă este să preiau eu frâiele şi să menţin sub control pe toată lumea, inclusiv pe mine însumi". Decizia lui Betty a fost: "Menirea mea în viaţă este să fac plăcere altora, în special bărbaţilor, şi să nu mă gândesc la probleme". Simbioza de ordinul întâi reprezintă eforturile lor combinate de a-şi satisface nevoile prin aceste decizii ale scenariului.

Totuşi, Bill mai are o nevoie. Ea este şi mai inconştientă, îngropată sub nevoia de a fi răspunzător şi a avea controlul şi provine dintr-un stadiu anterior al dezvoltării sale. Este nevoia de stroke-uri fizice şi de confort. Reprezentăm acest lucru ca parte a conţinutului lui Ci a lui Bill, Copilul timpuriu din Copil.

Problema Im Bill e că, luând deciziile sale scenariale mai târzii, a reprimat acele nevoi ale Copilului timpuriu. Deci cum să şi le satisfacă acum? Răspunsul stă în faptul că alegând-o pe Betty ca parteneră simbiotică, a ales foarte potrivit pe cineva care vrea să preia rolul complementar în simbioza de ordinul doi.

Mama lui Betty, ca şi Betty însăşi, s-a măritat cu un bărbat puternic şi tăcut, care nu era prea dispus să ofere stroke-uri fizice. Când Betty era copil, tatăl ei nu a fost prea mult prin preajmă. El prefera să-şi petreacă timpul la serviciu sau la un păhărel cu prietenii. Mama n-a avut alt adult care să-i satisfacă nevoile Copilului timpuriu, de stroke-uri şi alintare.

Cu percepţia ci alertă de copil, Betty a în sinea ei: "Pentru ca Mamei să-i fie bine, mai bine am eu însămi grijă dc ea". Folosindu-şi propriile ei stări rudimentare de Părinte şi Adult, Pi şi Ai, a devenit îngrijitoarea Copilului Somatic al mamei sale. Acum în simbioza ei de adult, repetă acest model cu Bill.

O simbioză de acest fel poate fi destul de dificil de rupt. Reamintiţi-vă că stroke-urile sunt o problemă de supravieţuire pentru Copilul timpuriu. Astfel, în acest exemplu, dacă Betty se îndreaptă spre ruperea simbiozei, Bill în Copilul său Somatic poate trăi o teroare de moarte. Credinţa sa de Copil este că e pe punctul de a pierde unica sursă de stroke-uri fizice, iar asta înseamnă moartea.

La acelaşi nivel de Copil timpuriu, Betty poate percepe întreruperea simbiozei ca însemnând pierderea Mamei. Pentru bebeluş, acest lucru înseamnă de asemenea o condamnare la moarte.

Probabil că nici Bill, nici Betty, nu-şi vor permite să conştientizeze această teroare a Copilului timpuriu. în schimb, probabil că vor găsi raţionalizări pentru a continua relaţia lor simbiotică. Dacă doresc totuşi să iasă din această relaţie, ar trebui să-şi analizeze scenariul şi să apeleze la ajutor terapeutic.

PARTEA a Vl-a
JUSTIFICAREA CREDINŢELOR NOASTRE DE SCENARIU
Racket-uri şi jocuri

Capitolul 21
RACKET-URI ŞI TIMBRE

Iată un exerciţiu pentru acest început de capitol. Vă sugerăm să-l faceţi înainte de a citi mai departe. Dacă lucraţi într-un grup, cereţi conducătorului de grup sau unui voluntar să îndrume restul grupului improvizând pe baza instrucţiunilor următoare.

• In acest exerciţiu vi se cere să vă imaginaţi o scenă şi apoi să răspundeţi la câteva întrebări despre ea. Nu există răspunsuri "corecte" sau " incorecte".

Imaginează-ţi că mâine va începe în zona ta o perioadă de sărbători, când toate magazinele vor fi închise pentru câteva zile.

Imaginează-ţi de asemenea că n-ai mai făcut cumpărături de multă vreme. Ai rămas aproape fără nici un fel de alimente de bază şi alte provizii. Uitându-te la ceas, constaţi cu uşurare că mai ai exact atâta timp cât să cobori la supermarket înainte de a se închide.

Făcând în gând o listă de lucruri pe care trebuie să le cumperi, porneşti spre magazin. Ajungând acolo, vezi o grămadă de alţi cumpărători cu aceeaşi intenţie, de a-şi face un stoc de provizii înainte de începerea perioadei de sărbători, când totul e închis.

Cu ochii pe ceas, umbli printre rafturi să aduni articolele dorite. Când termini, constaţi cu satisfacţie că mai sunt câteva minute până când se închide magazinul. Ai timp destul să treci pe la casă.

Te îndrepţi spre casă. Casieriţa îţi înregistrează toate cumpărăturile pe casa de marcat şi-ţi spune suma totală.

îţi cauţi banii şi nu-i găseşti. Cauţi din nou şi tot nu-i găseşti. îţi dai seama de ce - i-ai uitat acasă. în graba mare, ai venit la magazin fără bani. Nu ai carte de credit sau carnet de cecuri.

în timp ce în spatele tău se formează o coadă lungă de cumpărători, explici casieriţei ce s-a întâmplat, întrebi: "Aş putea să vă las numele şi adresa, să iau produsele şi să vin să plătesc după sărbători?" Ea răspunde: "Nu, mă tem că asta nu se poate".

Acum nu mai ai timp să mergi acasă şi să iei banii înainte de a se închide magazinul. Deci nu vei putea lua cumpărăturile. Va trebui să pleci fără ele. Şi vor trece câteva zile până când magazinul se deschide din nou.

Cum te simţi când realizezi acest lucru?

Notează cum te simţi şi dă un nume acestei emoţii. Apoi ieşi din scena imaginată. •

Reţine sentimentul pe care l-ai simţit. De câte ori oamenii fac acest exerciţiu, emoţiile pe care le relatează la sfârşit au anumite caracteristici tipice. Le vom prezenta mai departe. Verifică dacă fiecare din ele se poate aplica la emoţiile pe care le-ai încercat.

(1) Oameni diferiţi relatează sentimente diferite. Dacă lucrezi în grup, treci pe la fiecare şi cere-i să numească emoţia pe care el sau ea a încercat-o la sfârşitul scenei. Pune pe cineva să noteze totul pe măsură ce fiecare persoană vorbeşte.

Scena în sine a fost aceeaşi pentru toată lumea. Dar vei descoperi că cei din grup relatează o gamă foarte largă de emoţii diferite. în mod normal, pe lista de sentimente găsim: "furios pe mine însumi, panicat, jenat, furios pe casieriţă, scârbit, indiferent ..." Cu cât grupul e mai mare, cu atât va fi mai mare gama de sentimente relatate.

Dacă lucrezi individual, poţi verifica acest lucru cu câţiva prieteni binevoitori, care să-şi imagineze scena şi să-ţi relateze la sfârşit sentimentele lor.

(2) Sentimentul pe care l-ai trăit este unul pe care îl încerci şi în multe alte variate situaţii de stres. De exemplu, dacă eu relatez la sfârşitul acestei scene că mă simt furios pe mine însumi, e probabil că mă voi simţi tot aşa în multe alte situaţii în care mă simt stresat. Dacă ai relatat că te-ai simţit "panicat", probabil că vei simţi acelaşi sentiment neplăcut şi în alte situaţii.

E ca şi cum fiecare din noi am avea nişte "sentimente neplăcute favorite" pe care le scoatem la bătaie pentru uz general când observăm că lucrurile nu merg bine. Unii oameni au două, trei sentimente la dispoziţie pentru a fi folosite în acest mod. Poate că folosesc unul dintre ele acasă, iar pe celălalt la serviciu.

(3) Sentimentul pe care l-ai notat este unul din cele modelate sau încurajate în familia ta, în timp ce celelalte erau descurajate sau interzise. De exemplu, dacă ai simţit "furie faţă de altcineva" probabil acest sentiment era frecvent manifestat de părinţii tăi sau alţi membri ai familiei când erai copil. Când îl manifestai tu însuţi, obţineai o oarecare formă de recunoaştere pentru că făceai acest lucru.

Exista o gamă întreagă de alte sentimente care nu se manifestau decât rareori sau niciodată ; familia ta. în acest exemplu, deşi se accepta să fii furios în familie, nu era considerat potrivit să te ară trist, speriat sau fericit. Dacă manifestai vreunul din aceste sentimente, putea însemna sau că era certat pentru el, sau - şi mai rău pentru tine ca şi copil - pur şi simplu ignorat.

(4) Emoţia pe care ai încercat-o n-a făcut nimic pentru soluţionarea problemei tale. Dacă m-aş. înfuria şi aş ţipa la casieriţă, asta nu m-ar ajuta cu nimic să-mi obţin produsele dorite. Fie că m-aş simţ: panicat, scârbit, indiferent, furios pe mine însumi sau oricum altcumva, nici una din aceste emoţii nu m-ar ajuta câtuşi de puţin să-mi pot scoate cumpărăturile din acel magazin.

Aceste caracteristici sunt tipice pentru genul de emoţie pe care AT îl numeşte *sentiment racket*[1].

în subcapitolele următoare vom discuta natura şi funcţia sentimentelor racket. Este important să fie cunoscute, deoarece acestea joacă un rol central în modul în care oamenii îşi trăiesc scenariul.

Definiţiile de "racket" şi "sentiment racket"

In literatura AT au existat multe confuzii cu privire la sensul termenilor de "racket" şi "sentiment racket". Unii autori au folosit aceşti termeni ca echivalenţi.

în această carte nu procedăm astfel. Noi aparţinem unei alte şcoli de gândire, care crede că e uti să se facă distincţie între racket-uri şi sentimente racket.

Definim un *sentiment racket* drept *o emoţie familiară, învăţată şi încurajată în copilărie, trăi în multe situaţii stresante diferite şi maladaptativă ca mijloc adult de soluţionare a problemelor.*

Definim un *racket* drept *un set de comportamente scenariale, utilizate în afara conştienţei c< mijloc de manipulare a mediului şi care implică trăirea de către persoana respectivă a unui sentimen racket.*

Cu alte cuvinte, un racket este un proces în care cineva îşi propune să simtă un sentiment rack şi îl simte. Această hotărâre este în afara conştienţei.

De exemplu, în scena noastră imaginată, în care eu am ieşit la cumpărături fără bani, m-a[1] hotărât să încerc acel sentiment neplăcut pe care l-am trăit în final. *Aş fi putut* să mă asigur că am ba la mine, dar n-am făcut-o. Dacă m-ai întreba de ce, probabil aş răspunde: "Pur şi simplu nu m-ara gândit".

Rezultatul sentimentelor pe care persoana şi le-a impus este considerat drept "justificator" al sentimentului racket. Să presupunem că, în timp ce stăteam în faţa casei, mă simţeam furios p casieriţă. M-ai putea întreba: "De ce eşti furios pe casieriţă?" Răspunsul meu ar putea fi: "Păi, nu-n: primesc mărfurile, nu?".

Furia la adresa celorlalţi e sentimentul meu racket favorit în situaţii de stres. Alţi cinci oameni ar putea foarte bine simţi alte cinci sentimente neplăcute în aceeaşi situaţie. Şi ar fi posibil ca toţi să presupună, ca şi mine, că sentimentul racket favorit *al lor* este cel "normal" pentru circumstanţele respective.

E nevoie întotdeauna ca oamenii să-şi fixeze un racket pentru a încerca un sentiment racket? Nu. Putem încerca un sentiment racket şi ca răspuns la situaţii de stres apărute independent, unele pentru care n-am făcut nimic ca să le creăm. De exemplu, imaginaţi-vă tăcând o călătorie cu o formă de transport public - avion, tren, autobus - şi având o limită de timp pentru a ajunge la destinaţie. Datorită unor defecţiuni tehnice, călătoria ta se prelungeşte. Când stai cu ochii pe ceas, cum te simţi? Există toate şansele să te simţi furios pe compania de transport sau poate panicat, altei persoane îi e rău etc.

Racket-uri şi scenariul

Să facem în primul rând o legătură universală între scenarii şi racket-uri: *de câte ori încerci un sentiment racket, eşti în scenariu.*

De ce joacă sentimentele racket un rol atât de important în mecanismul scenariului? Răspunsul constă în modul în care copiii învaţă să folosească sentimentele racket ca pe un mijloc de a-şi satisface nevoile în familie.

Am văzut că sentimentele racket sunt învăţate şi încurajate în copilărie. Fiecare familie are propria ei gamă restrânsă de sentimente admise şi o altă gamă largă de sentimente descurajate sau prohibite.

Uneori sentimentele permise diferă în funcţie de faptul dacă copilul e băiat sau fetiţă. Adesea, băieţii sunt învăţaţi că e OK să fie furioşi şi agresivi, dar nu speriaţi sau plângăreţi. Fetiţele pot învăţa că e de aşteptat ca ele să reacţioneze la stres plângând sau alintându-se, chiar dacă ar avea şi ele chef să-şi arate furia.

Deci, ce se întâmplă dacă un copil merge mai departe şi manifestă unul din sentimentele prohibite? Să presupunem de exemplu că unui băieţel i se face frică şi o arată. Poate că l-a fugărit bătăuşul local. El vine fugind la Mama , tremurând de spaimă şi căutând protecţie la ea. Mama se uită de sus la el şi-i spune: "Ei, hai, hai! Fii soldat curajos! Du-te afară şi stai pe picioarele tale!" Şi-şi vede mai departe de treburile ei.

Copilul înregistrează: "Dacă mă sperii şi arăt acest lucru, nu obţin ce doresc. Am dorit protecţie şi în loc de asta am fost ignorat."

In starea lui alertă de Mic Profesor, băiatul caută o modalitate prin care *poate* obţine rezultatele pe care le doreşte el. E de presupus că va testa o gamă largă de sentimente, zi de zi, ca răspuns la situaţii de stres. Trăieşte tristeţea, veselia, agresivitatea, confuzia, indiferenţa şi multe alte sentimente diferite. Să presupunem că descoperă că prin agresivitate obţine reacţia cea mai bună a Mamei. Acum, dacă bătăuşul din vecini îl mai fugăreşte, ripostează (şi pierde, pentru că bătăuşul e mai mare decât el). Deşi îl dor vânătăile, cel puţin obţine aprobarea Mamei: "Bravo ţie. Băieţii mari nu plâng!"

A descoperit un sentiment care 'li aduce rezultatele" pe care le doreşte cel mai mult: recunoaştere din partea părinţilor. Pentru a obţine stroke-urile dorite, e nevoie să manifeste agresivitate. Desigur, el cumpără aceste stroke-uri cu preţul unor vânătăi. Această succesiune de evenimente se va repeta probabil iar şi iar, pe măsură ce băiatul creşte. La fiecare repetare, el ajunge treptat la o nouă concluzie despre sentimente şi rezultatele lor : "Se pare că, cu excepţia agresivităţii, nici un alt sentiment nu prea e de folos. De fapt, dacă manifest orice alt sentiment, părinţii mei îşi vor retrage sprijinul şi acest lucru e periculos. De aceea, cel mai bine ar fi să nici nu-mi permit *să simt* altceva decât agresivitate".

Acum, de fiecare dată când începe să simtă teamă sau tristeţe, îşi ascunde sentimentul chiar şi faţă de sine însuşi. In schimb, el devine imediat agresiv.

Racket-uri şi benzile de cauciuc

Să presupunem că eu eram acel băieţel şi stau acum în faţa ghişeului de casă de la un supermagazin unde casieriţa refuză cererea mea de acordare a încrederii.

Pe măsură ce trăiesc stresul situaţiei, mă agăţ de capătul unei *benzi de gumă.* încep să reacţionez din nou ca şi cum aş fi copil mic, revenit în situaţia de stres din trecut. Pentru mine e ca şi cum casieriţa, şi de fapt toată lumea, m-ar ameninţa, exact cum mă ameninţa bătăuşul când eram mic.

într-o clipă fac ceea ce am învăţat să fac când eram copil. Devin agresiv. întorcându-mă spre casieriţă, urlu: "E dezgustător! Vrei să spui că n-ai încredere în mine?" Casieriţa dă din umeri.

încă clocotind de furie, ies ţeapăn din magazin. Timp de câteva clipe încerc un fel de sentiment amar de satisfacţie. îmi spun în sinea mea: "Cel puţin i-am zis-o casieriţei ăleia!", dar, în acelaşi timp, ştiu că toate ţipetele mele nu vor schimba faptul că a trebuit să las acolo produsele. încă fierb în sinea mea şi mai târziu în acea zi voi suferi o indigestie.

Exprimarea sentimentelor nu mi-a fost de nici un folos în rezolvarea problemei mele de aici-şi-acum. Dar inconştient, eu urmăream ceva şi mai important pentru mine. *încercam să manipulez mediul înconjurător în aşa fel, încât să obţin sprijinul parental pe care-l primeam în copilărie când resimţeam şi manifestam aceste sentimente racket.*

Aceasta este întotdeauna funcţia sentimentelor racket la vîrsta adultă. De fiecare d'.,ă când trăiesc un sentiment racket, retrăiesc o strategie învechită din copilărie. Cu alte cuvinte, :ur,i în scenariu.

I

Realizarea racket-urilor

în exemplul nostm, eu am realizat un racket, o succesiune de evenimente care justifica trăirea propriului meu sentiment racket. "Accidental" am uitat să iau cu mine banii.

Acum, cunoscând funcţia scenarială a sentimentelor racket, putem analiza de ce am făcut asta. Am creat racket-ul *pentru a putea resimţi sentimentul racket.* în starea de Copil, trăisem o nevoie de stroke-uri. Aşa că am aranjat să manipulez pentru obţinerea acelor stroke-uri în felul în care am învăţat în copilărie. Am aranjat să simt acelaşi sentiment care "dădea rezultate" pentru mine în familia mea.

în acest mod, teoria racket-urilor ne oferă o perspectivă cu totul nouă asupra motivului pentru care oamenii au sentimente neplăcute. Să ne întoarcem la exemplul meu cu supermagazinul. Explicaţia de fiecare zi ar fi: "Am plecat fără produsele de care aveam nevoie, de aceea m-am simţit furios".

Dar având cunoştinţe despre racket-uri, vom spune în schimb: "Am vrut să-mi găsesc o justificare pentru a mă simţi furios, de aceea mi-am aranjat să plec fără produsele de care aveam nevoie".

Sentimente racket şi sentimente autentice

Am explicat modul în care copiii învaţă că anumite sentimente sunt încurajate în familie, în timp ce altele sunt descurajate sau prohibite. Când copilul trăieşte oricare din sentimentele interzise, el face o trecere rapidă către un sentiment alternativ permis. S-ar putea ca nici măcar să nu-şi permită să fie conştient de sentimentul interzis. Când resimţim sentimente racket la maturitate, trecem prin acelaşi proces. în acest fel, un sentiment racket e întotdeauna un *substitut* pentm un alt sentiment, unul din cele prohibite în copilărie.

Pentru a exprima acest gen de substituire, ne referim la sentimentele racket ca la sentimente *neautentice.* Prin contrast, sentimentele *autentice* sunt acele sentimente pe care le simţim ca şi copii mici, *înainte* de a învăţa să ni le cenzurăm pentru că au fost descurajate în familie.

Această deosebire între sentimentele racket şi cele autentice a fost sugerată pentru prima oară de Fanita English[2]. în lucrarea sa originală, a folosit expresia "sentimente reale" în contrast cu sentimentele racket. Cu toate acestea, e mai obişnuit astăzi să vorbeşti de sentimente "autentice" decât de sentimente "reale". Ideea aici este că, atunci când trăiesc un sentiment racket, acel sentiment este desigur "real", în măsura în care eu îl conştientizez. Când am început să mă răstesc la casieriţă, nu mimam furia: eram cu adevărat furios. însă furia mea era un sentiment racket, nu unul autentic.

Spunem deseori despre un sentiment racket că este folosit pentru a *acoperi* un sentiment autentic. Să spunem, de exemplu, că o fetiţă învaţă: "în familia mea e permis ca o fată să fie tristă, dar niciodată furioasă". Ca adult în scenariu, să presupunem că ea se află într-o situaţie în care ar putea fi pe punctul de a se înfuria pe cineva. De exemplu, să presupunem că e împinsă dur cu coatele de cineva

într-un autobus aglomerat. în clipa când începe să se simtă furioasă, ea se deplasează spre modelul învăţat în copil'Vie ca într-un reflex condiţionat. în loc să fie furioasă, începe să se simtă tristă şi poate izbucneşte în crimi. *Şi-a acoperit* furia autentică cu o tristeşe racket neautentică.

Unii oameni nu numai că acoperă sentimente autentice cu sentimente racket, dar de asemenea acoperă un wicket cu alt racket. De exemplu, Robert şi-a petrecut mare parte din prima copilărie simţindu-se speriat că poate Mama îl va părăsi. Fără cuvinte, el a învăţat că dacă manifestă furie de câte ori se simte speriat, obţine măcar anumite stroke-uri de la Mama. Aşa că, încă de mic copil, a început să-şi acopere teama cu furie.

Când a mai crescut un pic, a descoperit că pentru oricine din familie, cu excepţia bebeluşilor, există o interdicţie privitoare la manifestarea sentimentelor de orice fel. Pentru a te conforma normelor familiei, se presupunea că rămâi indiferent şi ţeapăn. Atunci Robert a hotărât: "Mai bine încetez să mă mai simt furios, pentru că dacă mă înfurii *voi fi* în pericol de a fi scos în afara familiei". Aşa că s-a alăturat restului familiei, şi-a înnăbuşit furia tot aşa cum îşi înnăbuşise şi teama şi a acoperit-o cu indiferenţă.

Acum să presupunem că Robert, în viaţa adultă, intră într-o situaţie în care sentimentul lui necenzurat ar fi teama. Poate că sesizează că partenerul din relaţie dă semne de respingere şi astfel ameninţă că-l lasă pe Robert într-o poziţie pe care nu o dorea nici ca şi copil, adică singur. în clipa în care Robert începe să se teamă de acest lucru, el îşi acoperă teama cu furie. La fel de repede, îşi acoperă apoi furia cu indiferenţă. în măsura în care este el conştient, indiferenţa este sentimentul lui "real". Dacă l-ai întreba cum se simte ar răspunde: "Nu prea mă simt nicicum".

*

Denumirea sentimentelor racket şi a celor autentice

Care sunt sentimentele autentice, acele emoţii pe care le simţim când nu ne cenzurăm? în AT folosim de obicei o listă de patru astfel de sentimente:

furios
trist
speriat
bucuros

Cuvântul "mad" se foloseşte în acest context cu sensul american de "furios", nu cu sensul britanic de "nebun".

La acestea se adaugă variate senzaţii fizice pe care le poate simţi un copil, de exemplu : relaxat, flămând, sătul, obosit, întors pe dos, dezgustat, adormit etc.

La polul opus al acestei scurte liste cu denumiri de sentimente autentice, am putea umple pagini întregi cu denumiri pe care oamenii le dau sentimentelor racket. Poate aţi dori să încercaţi să faceţi singuri acest lucru. <,

Aţi putea începe cu sentimente neautentice clasificate de obicei drept "emoţii": jenă, gelozie, depresie, vinovăţie etc. Apoi puteţi adăuga termenii mai vagi care exprimă modul în care simt oamenii n legătură cu ei înşişi atunci cînd se află în scenariu: pierduţi, blocaţi, încolţiţi, neajutoraţi, disperaţi ,c. Câteva denumiri de racket-uri au legătură mai evidentă cu gândirea decât cu sentimentele: confuzi, ndiferenţi, încurcaţi.

Nu toate sentimentele racket sunt calificate drept "neplăcute" de către oamenii care le trăiesc. \mintiţi-vă exemplul cu fetiţa care a învăţat că s-ar presupune că e dulce şi alintată chiar şi când se simte furioasă. Ca adult ea va avea reputaţia de a fi o "rază de soare pentru oricine". Poate obţine o mulţime de stroke-uri pentru fericirea ei racket, aşa cum se întâmpla şi când era copil. Alte sentimente racket care pot fi resimţite ca "bune" sunt: sentimentul de triumf, agresivitate, lipsa de vinovăţie, euforia. Cu toate acestea, toate aceste sentimente sunt neautentice. Au fost învăţate în copilărie şi sunt folosite în viaţa adultă ca o încercare de a manipula obţinerea unui sprijin din mediul înconjurător.

O altă complicaţie când e vorba să denumeşti sentimentele: numele date unor sentimente autentice se dă *şi* unor sentimente racket. De exemplu, poţi avea furie autentică sau furie racket, tristeţe autentică sau tristeţe racket etc. Poate că în copilărie eu am învăţat să acopăr furia cu confuzia,

în timp ce tu ai învăţat să acoperi furia cu tristeţe. Sentimentul tău racket are din întâmplare acelaşi nume cu unul dintre sentimentele autentice. Al meu nu. Dar tristeţea ta neautentică şi confuzia mea sunt amândouă sentimente racket.

Sentimente racket, sentimente autentice şi rezolvarea problemelor

Deci, dacă sentimentele racket nu sunt întotdeauna percepute drept "neplăcute", de ce e important să facem distincţie între sentimentele racket şi cele autentice?

Răspunsul este: *exprimarea sentimentelor autentice este adecvată ca mijloc de soluţionare a problemelor aici-şi-acum, pe când exprimarea sentimentelor racket nu.* Cu alte cuvinte, când exprimăm un sentiment autentic, facem ceva care ne ajută să finalizăm situaţia pentru noi. Când exprimăm un sentiment racket, lăsăm situaţia nefinalizată.

George Thomson a analizat funcţia în soluţionarea problemelor a trei sentimente autentice: teama, furia şi tristeţea [3]. El scoate în evidenţă faptul că aceste sentimente au de-a face respectiv cu viitorul, prezentul şi trecutul.

Atunci când simt o *teamă* autentică şi acţionez într-un mod care să exprime această emoţie ajut la rezolvarea unei probleme pe care o prevăd apărând în *viitor.* Desigur, acest viitor poate fi foarte apropriat. Să presupunem că traversez o şosea după o* am verificat dacă drumul e liber. Deodată, o maşină ţâşneşte de pe o stradă laterală, fiind condusă mult prea rapid, şi derapează către mine. Electrizat de frică, sar într-o parte. Am evitat evenimentul *viitor* de a fi lovit de maşină.

Furia autentică este pentru rezolvarea problemelor în *prezent.* Poate aştept la rând să fiu servit într-un magazin. O femeie încearcă să se vâre înaintea mea, împingându-mă cu coşul de piaţă. Exprimându-mi furia, reacţionez în mod adecvat pentru a avea grijă de mine însumi în *prezent.* O împing înapoi cu forţa egală şi mârâi: "Am ajuns aici înaintea ta. Du-te la capătul cozii, te rog."

Când mă simt *trist* autentic, mă ajut pe mine însumi să trec peste un eveniment care a avut loc în *trecut.* Acesta poate fi un fel de pierdere, ceva sau cineva pe care nu-l voi mai recăpăta niciodată. Pcrmiţându-mi să fiu trist autentic, să plâng o vreme şi să vorbesc despre pierderea mea, mă eliberez de acea durere trecută. Finalizez situaţia şi spun la revedere. Atunci sunt gata să merg mai departe spre ceea ce are de oferit prezentul şi viitorul pentru mine.

George Thomson nu discută rolul bucuriei. Noi am sugera că bucuria autentică semnalează: "Nu e nevoie de nici o schimbare." în acest sens, bucuria are o calitate atemporală. înseamnă că "Ceea ce s-a întâmplat în trecut e OK să se întâmple acum şi să continue să se întâmple în viitor." Expresia bucuriei autentice înseamnă să te relaxezi, să te simţi confortabil, să te bucuri de prezent, iar când eşti sătul, să adormi.

In puternic contrast cu această funcţie a sentimentelor autentice, în rezolvarea problemelor, sentimentele racket nu ajută niciodată la finalizarea situaţiei. Puteţi verifica asta din multele exemple date deja în acest capitol. Când am ţipat la casieriţă, nu m-am ajutat cu nimic în vederea obţinerii produselor de dus acasă în viitor. N-am obţinut nici un rezultat productiv în prezent. Şi nici nu m-am ajutat să spun adio posibilităţii trecute de a-mi obţine produsele înainte de a se închide magazinul. Ori de câte ori începi să simţi teamă, furie sau tristeţe în afara cadrului lor temporal potrivit, *ştii că emoţia este un sentiment racket.* De exemplu, unii oameni trec prin viaţă simţindu-se furioşi pentru lucruri care s-au petrecut în trecut. însă trecutul nu poate fi schimbat. De aceea, această furie e neproductivă ca mijloc de soluţionare a problemelor, adică e un sentiment racket. Verifică dacă acelaşi lucru se aplică la oricare din celelalte posibile nepotriviri între sentimente şi cadre temporale.

• Care crezi că ar fi sentimentul autentic care ar fi dus la finalizarea situaţiei pentru tine în primul exemplu? O dată ce ţi-ai dat seama că nu aveai să-ţi obţii cumpărăturile, te-ai fi simţit autentic furios, trist, speriat sau bucuros? Verifică dacă fiecare din aceste sentimente te-ar fi putut ajuta să finalizezi situaţia •.

Deoarece racket-urile reprezintă o reluare a unei strategii învechite de Copil, exprimarea sentimentelor racket de aici-şi-acum va avea în mod obligatoriu mereu acelaşi rezultat nesatisfăcător. Când este în scenariu, persoana se poate simţi temporar satisfăcută că a manipulat obţinerea unor

stroke-uri din lumea înconjurătoare. Dar nevoia de dedesubt, cea care a fost vizată prin exprimarea sentimentului autentic, nu a fost încă satisfăcută. Astfel, e de presupus că persoana va *recicla* întregul tipar, reluând interpretarea lui în orice situaţie de stres. Ne vom mai întâlni cu această idee când vom analiza Sistemul Racket într-un capitol următor.

Racketarea

Fanita English a creat cuvântul "racketeering" (racketare) pentru a descrie un mod de a tranzacţiona pe care oamenii l-ar putea utiliza că mi joc de căutare a unor stroke-uri pentru sentimentele lor racket[4].

Un racketator invită pe cei din jur la schimburi în care el exprimă sentimente racket şi are drept scop obţinerea de stroke-uri de la cealaltă persoană pentru acel sentiment. Ăceste~tranzacţii vor continua atâta vreme cât cealaltă persoană este dispusă să continue a oferi stroke-uri acelui racketator.

~ Fanita English sugerează că racketarea poate ti de două feluri, ambele împlicanJTrănzacţîT paralele între Părinte şi Copil. în Tipul 1, racketatorul preia iniţial rolul de Copil. Poziţia lui de viaţă este "Eu nu sunt OK, tu eşti OK (ha ha)!" In Tipul 2, el vine'flin Părinte cu o poziţie de viaţă "Eu sunt OK (ha ha), tu nu eşti OK-'. " ——— ———

Racketatorul de Tip 1 sună trist şi patetic, un mod de racketare pe care Fanita English îl etichetează drept lip l-a şi-l numeşte "Neajutorat". De exemplu, ai putea auzi acest tip de schimbi

Racketator (C-P): "Iar mă simt amărât azi." ~ '

Partener (P-C): "Vai, îmi pare rău să aud asta."

Racketator: "Vai, vai, asta-i rău."

Ca altemativă^racketatorul Copil poate veni dintr-o poziţie de lamentare, plângăreaţă. Acesta este Tip 1-b. In mod normal, partenerul răspunde cu stroke-uri din Părinte Normatjvjiegaţiyon loc de Părinte Gnjuliu negativ:

Racketator: "Nici tu nu mi-ai fost de prea mare ajutor."

Partener: "Nu poţi să-ţi susţii punctul de vedere?"

Racketator: "Ce voiai să fac? El e şef, nu?"

Partener: "Păi, de ce nu te-ai plâns sindicatului?"

Racketator-ul de Tip 2 are şi el două moduri de operare posibile. în Tipul 2-a, "Săritor", el preia ţinta Părintelui Grijuliu negativ, urmărind să obţină stroke-uri de gratitudine de la cealaltă persoană din Conil:

Racketator (P-C): "Eşti sigur că ai mâncat destul?"

Partener (C-P): "Oh, da, mulţumesc."

Racketator: "Ei, hai, ce-ar fi să termini felia asta de plăcintă?"

Partener: "Zău, crede-mă, a fost grozav, dar nu mai pot. Mulţumesc."

Stilul "bossy" (patronal) descrie un racketator de Tip 2-b care iniţiază tranzacţiile din Părinte Normativ negativ. El este în căutare de stroke-uri de Copil apologetice din partea partenerului său:

Racketator: "Iar ai întârziat!"

Partener: "îmi pare rău!"

Racketator: "Cum adică-ţi pare rău? E a patra oară săptămâna aceasta.

Deşi Fanita English nu afirmă acest lucru, sugerăm că_oamenii pot avea reacţii racket Părinte-la-Părinte pe teme de tipul "Nu-i aşa că e groaznic?" sau Copil-la-Copil, cu o escaladare a schimburilor ' ' de sentimente.

_Veţi vedea că racketarea este un tip de petrecere a timpului în care schimburile provoacă o _încărcătură de sentimente racket. tranzacţiile paralele vor înceta numai atunci când unul din participanţi se retrage sau incrucişea2â' 'o'TfânZacţie. Deseuii, ueiiiOatTă'dafS' iniţiază incrucişarea~e racketatorul şi nu partenerul. Acest lucru se petrece deoarece racketatorul obişnuit, în momentul când realizează că cealaltă persoană e pe punctul de a se retrage din scmmpui ae replici, preiera sa ia iniţiativa decât să-şi piardă în acest mod sursa ae stroke-un. ---------- ----------'

Rezultatul cel mai frecvent întâlnit e transformarea" schimbul ui de racketare într-un *joc.* Când vom analiza jocurile intr-un capitol ulterior, vom vedea cum se petiece aUESl luciu.----------.

• Ai racketat în săptămâna trecută?

Dacă da, ai fost Helpless (neajutorat) sau Bratty (copilăros), Helpful (săritor) sau Bossy (patronal)? Sau ai încercat mai multe din aceste emoţii?

Doreşti să continui să racketezi în felul acesta? Dacă nu, cum vei obţine stroke-uri non-racket, acceptabile în locul celor pe care le obţineai din racketare?

Ai acceptat vreo invitaţie a altcuiva de a fi partener la racketarea sa? Dacă da, căruia dintre cele patru modele îi aparţine?

Doreşti să continui să oferi stroke-uri pentru sentimentele lor racket? Dacă nu, cum vei încrucişa tranzacţiile data viitoare? •

Timbre

Când am un sentiment racket, por face cu acesta două lucruri. Pot să-l exprim atunci şi acolo. Sau pot să-l pun deoparte pentru a fi folosit mai târziu. Atunci când procedez în al doilea mod, se spune că pun deoparte un *timbru?'*

• A existat vreo ocazie în săptămâna trecută când ai avut un sentiment racket şi l-ai pus deoparte în loc să-l exprimi atunci şi acolo?

Dacă da, ai pus la păstrare un timbru. Care era numele sentimentului racket scris pe acel timbru? Era un timbru gelos, triumfător, furios, iritat, sumbru, neajutorat - sau cum?

Cât e de mare colecţia ta de asemenea sentimente?

Cât timp ai intenţia să-ţi îmbogăţeşti această colecţie?

Când intenţionezi să-ţi valorifici colecţia, pentru ce ai de gând s-o schimbi? •

Cuvântul "timbru" este o prescurtare a termenului "timbru de negociere psihologică". Se referă la o practică comercială frecvent utilizată în magazine în anii '60 prin care consumatorilor li se dădeau, o dată cu mărfurile cumpărate, timbre de diferite culori. Aceste timbre comerciale puteau fi lipite într-un album de timbre. Când adunai un anumit număr, puteai valorifica colecţia pentru un anumit premiu.

Unii oameni preferau să valorifice timbrele des, în loturi mici, pentru premii mici. Alţii adunau albume întregi şi apoi le valorificau pentru premii realmente însemnate.

Atunci când oamenii adună timbre comerciale psihologice, au aceleaşi opţiuni cu privire la valorificarea lor. De exemplu, să presupunem că eu adun timbre de furie. La serviciu, şeful mă critică. Sunt furios pe el, dar n-o arări Îmi păstrez timbrul până ainng acasă seara. Atunci urlu la câinele meu că mi se bagă în picioare. In acest caz am pus de-o parte un singur timbru, pe care l-am încasat în aceeaşi zi.

Exemplul ilustrează şi o altă caracteristică generală a încasării timbrelor. Persoana asupra căreia se revarsă în cele din urmă colecţia, de multe ori nu este aceeaşi persoană care a făcut obiectul sentimentelor racket în primul rând.

Colegul meu de serviciu adună şi el timbre de furie. Dar să presupunem că el preferă să adune mult măT multe înainte de a le valorifica. Poate adună furiile sale împotriva şefului timp de luni şt ani de zile. Apoi, adunându-şi muntele de albume de timbre de furie, se năpusteşte în biroul şefului, ţipă la el şi este concediat.

Timbrele şi scenariul

De ce adună oamenii timbre? Eric Beme a sugerat un răspuns. Fac acest lucru pentru că, *valorificându-şi timbrele, se pot îndrepta spre rezultatul scenariului lor.*

Dacă o persoană are un scenariu hamartic, e probabil că va prefera să adune masiv timbre pe care apoi să le schimbe pentru un rezultat considerabil. De exemplu, poate aduna timp de ani de zile timbre de depresie şi apoi, în final, să le schimbe pentru o sinucidere. Cineva al cărui rezultat hamartic este "furia" fată de alţii noate aduna o colecţie enormă de timbre de turie şi le utilizează apoi pentru a "justifica" un homicid. La un nivel mai superficial, dar tot ca parte a unui scenariu perdant, un înalt funcţionar comercial poate aduna timbre de hărţuială, pe care să le schimbe pe un atac de inimă, un ulcer sau hipertensiune arterială.

Oamenii cu scenarii obişnuite adună colecţii mici de timbre şi le negociază pe profituri mici. O femeie care adună timbre de "neînţeleasă" le poate valorifica tot la câteva luni, prin scandaluri violente ai soţul. Cineva cum e colegul meu de serviciu, care adună timbre de furie împotrivacelor cu funcţii mai înalte, le poate schimba pe conflicte la serviciu şi uneori pe o concediere.

In AT există păreri diferite in legătură cu faptul dacă colecţionarea de timbre deţine sau nu vreun rol într-un scenariu câştigător. Unii autori fac referiri la "timbre de aur", înţelegând prin aceasta timbre puse deoparte pentru un rezultat pozitiv (ele sunt opusul "timbrelor maro", cele negative despre care am vorbit până acum). De exemplu, sugerează ei, un funcţionar zelos cu o funcţie înaltă poate aduna timbre de aur pentru sarcini bine îndeplinite şi poate obţine în schimbul lor o binemeritată vacanţă.

Noi considerăm că adunarea de timbre nu este căutşi de puţin necesară într-un scenariu cu adevărat câştigător. Funcţionarul zelos nu are nevoie de o justificare pentru vacanţa sa, prin "sarcini bine executate" sau orice alte motive. El poliIFsă-şrîarun concediiTpur'şî simplu pentru că doreşte acest lucru. ~

• Având aceste cunoştinţe cu privire la funcţia timbrelor în scenariu, revedeţi-vă propria colecţie de timbre şi rezultatul pe care l-aţi putea obţine în schimbul ei. Mai doriţi într-adevăr acel rezultat?

Dacă nu, puteţi renunţa pur şi simplu la colecţie. Dar, înainte de a hotărî să renunţaţi, asiguraţi-vă întâi că doriţi cu adevărat să vă lipsiţi şi de rezultatul aşteptat în schimbul ei. Să'vă fie clar faptul că, dacă optaţi pentru renunţarea la colecţie, trebuie să spuneţi de asemenea un adio definitiv rezultatului pe care-ı aşteptaţi.

După ce v-aţi gândit la aceste lucruri, mai doriţi să renunţaţi la timbre?

Dacă răspunsul este "da", atunci alegeţi un mod în care să le puteţi lichida definitiv. Unii oameni le aruncă în foc. Alţii trag apa peste ele în toaletă. Iar alţii le aruncă într-un râu şi le privesc cum se duc către mare. Alegeţi varianta voastră personală. Indiferent ce alegeţi, asiguraţi-vă că vă va fi ulterior imposibil să vă recuperaţi acele timbre.

O dată ce aţi hotărât prin ce mijloc lichidaţi colecţia, relaxaţi-vă şi închideţi ochii. Imaginaţi-vă că ţineţi colecţia de timbre în mână. Vedeţi câte albume sau pungi cu timbre sunt. Observaţi culorile. Uitaţi-vă la numele scris pe sentimentul racket pe care l-aţi pus deoparte. Dacă aţi colecţionat timbre împotriva unei anumite persoane sau grup de persoane, imaginaţi-vă numele lor scris pe timbre.

Sunteţi gata să daţi drumul timbrelor? Atunci daţi-le drumul şi scăpaţi de ele în modul pe care l-aţi ales. Aruncaţi-le în foc şi priviţi-le până dispar în fum. Sau trageţi apa peste ele, o dată sau de mai multe ori, ca să fiţi siguri că s-au dus. Dacă le aruncaţi în râu, urmăriţi-le cu privirea până ce ultimul timbru a pierit din câmpul vostru vizual.

In imaginaţie, uitaţi-vă la mâinile voastre şi confirmaţi faptul că ele sunt goale, lipsite de timbrele pe care le-aţi ţinut în ele.

Acum vizualizaţi propria imagine întorcându-vă şi privind în sus. Veţi vedea ceva sau pe cineva foarte plăcut, pe care nu l-aţi văzut înainte. Salutaţi pe acel cineva sau ceva plăcut. De acolo veţi obţine stroke-uri bune, ceea ce înseamnă că nu veţi mai avea nevoie în viitor de colecţionare de timbre.

întâmpinaţi cu bucurie aceste stroke-uri. Simţiţi uşurarea de a nu mai purta după voi colecţia de timbre. Apoi, ieşiţi din acest exerciţiu.»

Capitolul 22
SISTEMUL RACKET

Sistemul Racket este un model care explică natura scenariilor de viaţă şi arată modul în care oamenii îşi menţin scenariul în cursul vieţii. A fost elaborat de Richard Erskine şi Marylin Zalcman[1].

In acest capitol, prezentarea schematică a Sistemului Racket şi explicaţiile faptice ale semnificaţiilor diagramei sunt inspirate direct din articolul lui Erskine şi Zalcman "Sistemul Racket: un model de analiză racket", pentru care au primit Premiul Ştiinţific Comemorativ Eric Beme. Ilustraţiile de caz şi interpretările de sprijin aparţin autorilor de faţă.

Sistemul Racket este definit ca *un sistem auto-consolidat, deformat de sentimente, gânduri şi acţiuni, menţinute de indivizi dependenţi de scenariu.* Are trei componente, interrelaţionale şi interdependente: *Credinţe şi Sentimente Scenariale, Manifestări Racket* şi *Amintiri Confirmatoare.* Este reprezentat grafic în Figura 22.1.

Credinţe şi Sentimente Scenariale

Atunci când sunt în scenariu, reiau credinţe învechite despre *mine însumi,* despre *alţi oameni şi* despre *calitatea vieţii.* Erskine şi Zalcman sugerează că deciziile de scenariu sunt adoptate în copilărie ca mijloc de a te elibera de sentimentele rămase nerezolvate „explicându-le". Când în viaţa adultă sunt în stare de stres, repun în aplicare aceste strategii infantile. Pentru a mă apăra împotriva resimţiţii unui anume sentiment rezolv problema reînviind acele concluzii copilăreşti şi resimţindu-le ca din nou adevărate şi în prezent. Acestea formează Credinţele mele Scenariale.

Erskine şi Zalcman reprezintă credinţele şi Sentimentele Scenariale luate în ansamblu, pe o *dublă contaminare* a Adultului. Dacă doriţi să verificaţi înţelegerea acestor probleme, revedeţi Capitolul 6.

Credinţele Scenariale de sub fiecare titlu se sub-împart în *Convingeri Scenariale Esenţiale* şi *Credinţe Scenariale de Sprijin.*

Convingerile Scenariale Esenţiale

Convingerile Scenariale Esenţiale corespund cu deciziile scenariale fundamentale, cele mai timpurii ale copilului. în cazul fiecărui copil, există momente când exprimarea unor sentimente necenzurate nu reuşeşte să satisfacă nevoile copilului. Am văzut în capitolul anterior cum copilul testează atunci o gamă de sentimente până ce descoperă pe cele care "dau cu adevărat rezultat" în termenii atenţiei parentale. Aceste sentimente substituite sunt adoptate ca sentimente racket, iar sentimentul iniţial necenzurat este suprimat.

Totuşi, datorită faptului că sentimentului iniţial nu i s-a răspuns, experienţa emoţional

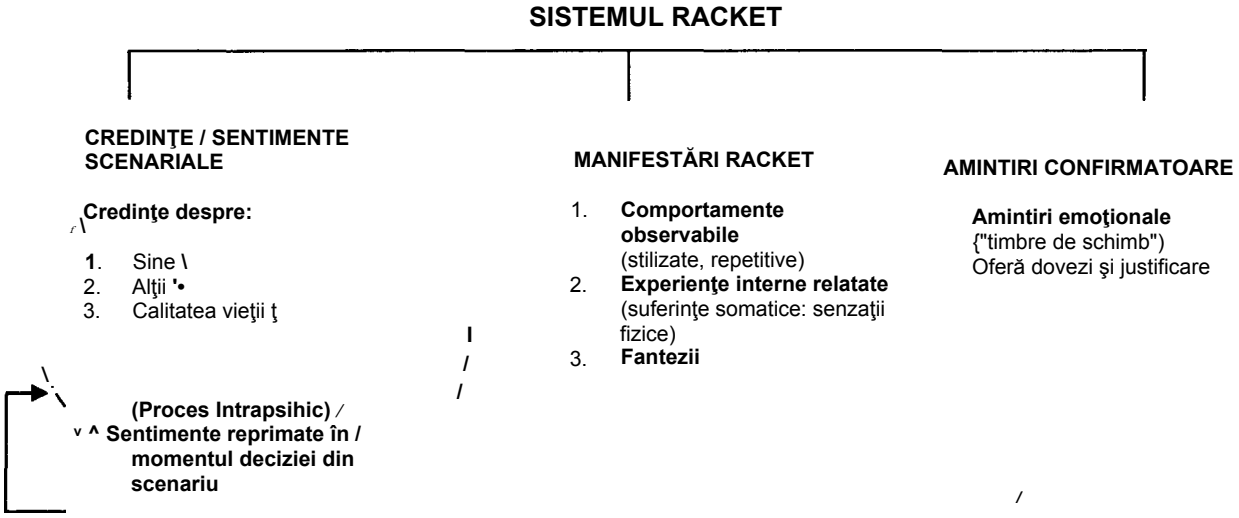


Fig 22.1.Sistemul racket

Să luăm exemplul unui client numit David. Pe la 20 ani şi ceva trecuse prin mai multe relaţii cu femei, cu care locuise împreună. De fiecare dată femeia se mutase de la David după aproximativ un an. El recunoaşte că a provocat el însuşi un asemenea rezultat certându-se cu prietenele lui, fiind gelos, acţionând într-un mod iritat şi agresiv. Acum David se afla în cursul unei noi relaţii cu o femeie pe care o iubea şi o preţuia. Se temea că el va rupe acea relaţie în acelaşi mod bine-cunoscut. Deşi era conştient de propria sa agresivitate şi gelozie, nu se simţea în stare să se controleze când începea să simtă acele emoţii. Tocmai o lovise recent pe prietena lui, care-l ameninţa că-l părăseşte. Acesta a fost momentul când a venit la terapie.

O analiză a Sistemului Racket a acestei probleme ne duce înapoi la copilăria lui David. în primele luni de viaţă David se bucura de apropierea fizică intimă care există între un bebeluş foarte mic şi mama sa; dar când David a crescut puţin, imediat după aniversarea de un an, Mama lui a început să aibă sentimentul că el nu mai era ghemotocul acela drăgălaş de la început. Acum era mai mobil şi uneori se zbătea. Avea toane şi când se murdărea mirosea. Deşi nu-şi dădea seama de asta, Mama a reacţionat respingându-l fizic pe David.

Cu conştienţa lui alertă de copil, David a perceput semnalele de respingere ale Mamei. A avut o senzaţie de şoc şi dezorientare: ce se întâmplase cu lumea din jur? Cel mai grav: oare Mama o să-l lase singur de tot? Gândindu-se la această posibilitate, David s-a simţit terorizat şi cumplit de rănit. Totuşi, de fiecare dată când el se întindea spre Mama să-l alinte, ea părea să-l respingă din nou. Deşi îşi exprima spaima şi deznădejdea, nevoile lui David nu erau satisfăcute.

Incapabil să înţeleagă motivele faptice ale retragerii Mamei, David "a dat un înţeles" propriu situaţiei, trăgând concluzia: "Eu sunt de neiubit. Ceva e în neregulă cu mine". Şi astfel şi-a format Convingeri Scenariale Esenţiale despre el însuşi.

Pe aceeaşi linie a adoptat şi Convingerea Scenarială Esenţială : "Alţi oameni (în special femeile importante) mă resping. Lumea e un loc înfricoşător, singuratic şi imprevizibil."

Ajungând la concluzia că exprimarea dezamăgirii şi a temerii nu atrage după sine satisfacerea nevoilor sale, după un timp David a renunţat şi a adoptat cea de-a doua strategie care i s-a părut bună. A descoperit că exprimându-şi furia obţine măcar un pic de atenţie din partea Mamei. Făcând uz de furie sau mârâind, o putea face măcar să urle şi să se încrunte la el. Deşi acest gen de atenţie negativă era dureroasă, tot era mai bună decât nimic. David a decis atunci: "Cel mai bun mod de a-mi vedea dorinţele îndeplinite e să-mi manifest furia". El învăţase să-şi acopere sentimentele autentice de teamă şi dezamăgire cu o furie racket şi, procedând astfel, a creat bazele Manifestărilor sale Racket.

Convingeri Scenariale de Sprijin

O dată ce copilul şi-a format Convingerile Esenţiale, el începe să-şi interpreteze experienţa sa în legătură cu realitatea în funcţie de aceste convingeri. Ele influenţează orice experienţe prin care trece el, sensul pe care îl dă acestor experienţe şi faptul că le consideră sau nu importante. în acest fel el începe să adauge Convingeri Scenariale de Sprijin care susţin şi se construiesc pe baza Convingerilor Scenariale Esenţiale. David avea un frate cu câţiva ani mai mare decât el. Datorită diferenţei de vârstă, acesta era fireşte mai bine dezvoltat şi mai avansat ca şi capacitate de gândire. Cu puterea de raţionament a unui sugar, David a mai tras şi alte concluzii: "Acum cred că ştiu ce nu e în regulă cu mine. Nu sunt destul de mare şi de deştept. Ştiu că e aşa, pentru că fratele meu, care e mare şi deştept, are parte de toată atenţia". Astfel David a început să-şi formeze câteva din Convingerile sale Scenariale de Sprijin: "Sunt prost. Sunt slab fizic şi prea mic. Nevoile mele nu sunt importante. Alţii sunt mai mari şi mai deştepţi ca mine. De aceea ei sunt mai importanţi şi primesc toată atenţia, mai ales din partea femeilor importante. Viaţa e foarte, foarte nedreaptă".

Reciclarea Convingerilor şi a Sentimentelor Scenariale

Acum David e adult. în momente de stres intră în scenariu. După cum am văzut, acest lucru e foarte probabil dacă situaţia de aici-şi-acum *seamănă* oarecum cu o situaţie de stres din copilărie - dacă există *o bandă de cauciuc.*

în asemenea momente, David re-trăieşte sentimentele şi convingerile din copilăria timpurie. Să presupunem că el o percepe pe prietena sa ca ţinându-1 la distanţă în relaţia lor. Fără să-şi dea seama, reacţionează aşa cum a făcut atunci când Mama l-a respins pe când era copil. Fără să conştientizeze, el începe să trăiască sentimente de teroare şi dezamăgire.

în timp ce se întâmplă acest lucru, el îşi scrie Convingerile Scenariale. El "explică" respingerea pe care a sesizat-o spunându-şi în sinea sa, fără a fi însă conştient de asta: "Eu sunt de neiubit, pentru că există ceva fundamental în neregulă cu mine. Această femeie importantă doreşte să mă respingă definitiv. Dacă o face, voi rămâne singur de tot ".

De fiecare dată când David îşi spune aceste lucruri în sinea sa, el îşi "justifică" sentimentele de teamă şi dezamăgire şi de fiecare dată când re-trăieşte aceste sentimente el îşi re-afirmă Convingerile Scenariale pentru a-şi "explica" sie însuşi cum se simte. în acest mod, Convingerile şi Sentimentele Scenariale sunt permanent *reciclate.* Acest lucru e ilustrat de săgeţile punctate din Figura 22.1. Erskine şi Zalcman subliniază că acest proces se petrece *intrapsihic* - adică numai în mintea persoanei. Deoarece David deja posedă o "explicaţie" scenarială internă în legătură cu ceea ce el percepe ca o respingere, el nu-şi poate adapta Convingerile Scenariale la o realitate de aici-şi- acum. Dimpotrivă, de fiecare dată când repetă acest proces de reciclare, el îşi întăreşte percepţia că realitatea a "confirmat" Convingerile sale Scenariale.

Manifestări Racket

Manifestările Racket constau *din toate comportamentele externe sau ascunse care se'datorează Convingerilor si Sentimentelor Scenariale.* Ele includ *comportamente observabile, experienfelnterne relatate şi fantezii.*

Comportamentele observabile

Comportamentele observabile constau în manifestări ale emoţiilor, cuvintelor, intonaţiilor, gesturilor şi limbajului corporal pe care persoana le afişează ca răspuns la un proces intrapsihic. Aceste manifestări sunt repetitive şi stilizate, pentru că reproduc comportamentele scenariale pe care copilul a învăţat să ' Je ioloseascâ într-o mare varietate de situaţii ca un mod de a "obţine ceva" în familia sa.

_ Manifestările Racket pot include comportamente în concordanţa cu Convingerile ~Scenariale sau care protejează împotriva acestora. De exemplu, David, care in copilărie a tras concluzia "Sunt prost", se comportă confuz şi prosteşte când îşi reia Convingerile Scenariale ca adult. Altcineva, care a ajuns la aceeaşi concluzie ca şi copil, ar putea să şe_9.pere împotriva ei petrecând multe ore cu studiul, obţinând note mari la şcoalăşi facujtaxe_.şijpoi...simţin^ obligat să obţină mereu o nouă calificare după alta.

' Manifestările Racket ale lui David de agresivitate faţă de prietena sa provin de la concluzia sa timpurie: JjPenţru mine a-mi satisface nevoile înseamnă a mă înfuria ori de câte ori încep să mă simt speriat sau dezamăgit". /\tunci când prietena sa se comportă într-un mod pe care el îl percepe drept' ' respingere sau ameninţare, el începe să-şi reinterpreteze Convingerile Scenariale Esenţiale, împreună cu sentimentele de dezamăgire şi teroare care apar aiatun de acestea, uar aşa cum a învăţat să facă în copilărie, acoperă instantaneu aceste emoţii cu furie. In genul "reflexelor condiţionate", devine furios şi agresiv. Poate începe o ceartă agresivă cu prietena sa, ţipă la ea sau o bruschează sau poate îşi înfrâneazâ furia, ieşind năvalnic din casă pentru a bântui pe străzi clocotind de furie.

Acest comportament nu-i permite prietenei lui David să-şi dea seama că emoţiile lui autentice. sunt dezamăgirea, teama şi dorinţa de apropiere. De fapt, David Jnsuşi a suprimat aceste sentimente din conştienta să. El apare ca o~persoanâ iritantă, agresivă din punct de vedere fizic. în istoricul relaţiilor lin David, rezultatul îinal a Tost că'prîeîenele l-au părăsit până la urmă. De fiecare dată, David a folosit această reacţie pentru~a-şi "justitica[11] Convingerile ScenanajeT^Nujunt vrednic de iubire," femeile mă resping şi Tarăşnimân'singur''. ~~~ '

T

Trăiri interne relatate

Am văzut cum copilul adoptă Convingerile Scenariale într-o încercare de a da un sens unei experienţe emoţionale neterminate şi de a încheia astfel acea experienţă cum poate el mai bine. Pe lângă acest proces *cognitiv,* persoana poate trece printr-o secvenţă similară *somatic* - în termenii a ceea ce se petrece în interiorul corpului său. Pentru a abate energia de la nevoia sa nesatisfăcută, el îşi poate folosi acea energie pentru a crea un fel de tensiune fizică reţinuta sau disconfort.

Intr-un capitol anterior am dat un exemplu de acest gen. Vă amintiţi de copilul care se întinde în mod repetat după Mama fără rezultat. Aşa că, după un timp, el îşi încordează umerii pentru a se împiedica să mai întindă mâna după ea. Deşi acest lucru înseamnă disconfort, nu e la fel de rău ca a continua să te întinzi spre Mama şi să te confrunţi cu respingerea ei evidentă. Atunci el îşi suprimă conştiinţa nevoii originare, cât şi a tensiunii încordate din umeri. Ca adult probabil să^esimtă dureri în umeri, ceafă şi partea superioară a spatelui. Acest lucru este adevărat în cazul lui David din exemplul nostru.

Oamenii manifestă o serie de tensiuni, disconforturi şi suferinţe somatice care apar în acest mod ca răspunsuri la Convingerile Scenariale. S-ar putea ca ele să nu fie evidenţiate într-un comportament observabil, dar ele pot fi relatate de către persoana în cauză. Uneori tensiunile musculare pot fi atât de bine reprimate, încât nu revin în conştienţa persoanei decât sub masaj.

Fantezii

Chiar dacă nimeni nu se comportă în realitate conform Convingerilor Scenariale ale respectivei persoane, acea persoană p5afe~ineFge mai departe imaginându-si un asemenea comportament. Comportamentul imaginat poate să-i aparţină chiar ei sau altcuiva.

De exemplu, David are uneori fantezii legate de pedepsirea sau închiderea lui pentru că ar fi comis un abuz fizic asupra unei prietene. îşi imaginează adesea că oamenii îl vorbesc de rău pe la spate, ocupându-se de o mulţime de lucruri pe care le consideră a fi în neregulă cu el. Uneori fantezia lui este o imagine exagerată reprezentând "cele mai bune lucruri care se pot întâmpla": îşi imaginează că a întâlnit prietena perfectă care îl acceptă sută la sută şi nu se va comporta niciodată într-un mod care ar putea fi interpretat de el ca respingere.

Amintiri Confirmatoare

Când este în scenariu, un individ consultă o serie de amintiri care confirmă Convingerile Scenariale. Fiecare dintre aceste întâmplări rememorate va fi una prin care persoana şi-a reciclat Convingerile şi Sentimentele Scenariale. Făcând acest lucru, ea se va angaja în Manifestările Racket însoţitoare, sau prin retrăirea unui sentiment racket, sau angajându-se într-un oricare alt comportament vizibil sau intern care e caracteristic propriului Sistem Racket. Când evenimentul e rememorat, sentimentul racket sau alte manifestări racket sunt rememorate o dată cu el. Cu alte cuvinte, fiecare Amintire Conlirrnă-toare este însoţită de un *timbruT*

hvemmentele rememorate pot fi răspunsurile altor oameni la Manifestările Racket ale persoanei, ca în cazul prietenelor care l-au abandonat succesiv pe David ca reacţie la comportamentul lui agresiv. Ele pot include de asemenea răspunsuri pe care persoana le-a interpretat în sinea sa ca pe nişte "confirmări ale Convingerilor sale Scenariale, chiar dacă în realitate ele au fost ceva neutru sau cKIar contrariu acestor convingeri. De exemplu, poate o fată îl invită pe David la cTpetrecere. In mintea sa el îşi spune" "N-a vrut de fapt să spună chiar asta. A spus-o numai pentru a fi drăguţă cu mineT" Interpretând lucrurile în acest mod, s-ar putea simţi înfuriat de o nouă "resningere". Astfel, el va marca încă o "confirmare a convingerilor sale scenariale şi va adăuga la colecţie încă o Amintire Confirmatoare, împreună cu timbrul de schimb.

Există evenimente pe care nici cel mai ingenios Mic Profesor nu le poate ajusta ca să se potrivească cu Convingerile Scenariale. Dar în acest caz individul poate adopta o altă strategie: să uite în mod selectiv asemenea evenimente. De exemplu, au existat ocazii în care o femeie i-a spus deschis lui David că îl preţuieşte pentru ceea ce reprezinti^ei şi ca ar qon să rămână alaturi de el. L>ar câta vreme David e în scenariu, el îşi şterge pur şi simplu din memorie acele amintiri. "

Am văzut de asemenea individul îşi poate construi nişte fantezii ale unor scene care să se potrivească cu Convingerile Scenariale. Amintirile acestor fantezii servesc drept Amintiri Confirmatoare la tei de bine ca şi amintirile despre evenimente reale. De fiecare dată când Davîd îşi crează TîmgThTmenîăle^T^~oămenrdire vorbesc despre el pe la spate pentru că ceva e "în neregulă" cu el, ' el adaugao noua Amintire Confirmâtoare la stocul existent.

Din nou veJenTcum^SistemufRaclcet este auto-confirmator. Amintirile Confirmatoare servesc drept *feedback* pentru Convingerile Scenariale. Acest lucru este reprezentarprihrr-o' sâgeată continuă TrrHgura *22 A*.

De fiecare dată când este rememorată o Amintire Confirmatoare, persoana reia o Convingere Scenarială care se auto-consolidează prin acea Amintire Confirmatoare. Pe măsură ce Convingerea Scenarială este reluată, sentimentul reprimat aflat la baza ei este stimulat şi procesul "reciclării" intrapsihice este pus în mişcare încă o dată. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, persoana se angajează în Manifestări Racket. Acestea pot include comportamente observabile, trăiri interne, fantezii sau o combinaţie între cele trei. La rândul său, rezultatul Manifestărilor Racket dă persoanei posibilitatea să adune mai multe Amintiri Confirmatoare, alături de timbrele emoţionale care le însoţesc.

• CUM SĂ-ŢI ALCĂTUIEŞTI PROPRIUL SISTEM RACKET

Ia o foaie mare de hârtie şi desenează o copie a Figurii 22.1. Lasă spaţiu mult sub fiecare sub-titlu din fiecare dintre cele trei coloane. Pe această diagramă nouă poţi apoi să completezi conţinutul propriului tău Sistem Racket[2].

Dacă doreşti să continui exerciţiul, gândeşte-te la o situaţie recentă care a fost nesatisfăcătoare sau dureroasă pentru tine şi care s-a terminat cu un sentiment neplăcut pentru tine. Nu e nevoie să retrăieşti acum acel sentiment neplăcut dacă nu doreşti.

Imaginează-te din nou în acea situaţie, completează detaliile privitoare la Sistemul Racket aşa cum au funcţionat pentru tine. Lucrează rapid şi intuitiv.

Pentru a ajunge la Convingerile Scenariale e bine să te întrebi: "în acea situaţie *ce îmi spuneam eu în sinea mea* despre mine însumi? Dar despre alţi oameni implicaţi? Dar despre calitatea vieţii şi a lumii în general?

Cum intri în "Sentimente reprimate la momentul luării deciziei scenariale?" Prin simplul fapt că aceste sentimente sunt reprimate în timp ce tu te afli în Sistemul Racket, *nu* vei putea fi clar conştient de ele în cursul scenei pe care o analizezi. Totuşi, există diverse indicii pe care le poţi utiliza. Uneori se poate să fi trăit o fracţiune de secundă de sentiment autentic înainte de a intra în sentimentul racket. De exemplu, dacă sentimentul tău racket din acea scenă a fost iritarea, poate te-ai simţit speriat doar pentru o frântură de clipă înainte de asta. O altă modalitate ar fi să te întrebi: "Dacă aş fi copil, fără nici un fel de concept despre cenzurarea sentimentelor mele, cum m-aş fi simţit oare în acea situaţie? Aş fi simţit furie? Tristeţe deprimată? Teroare? Extaz?" Dacă ai îndoieli, ghiceşte. Ca verificare finală, uită-te la capitolul anterior - subcapitolul despre "Sentimente Racket, sentimente autentice şi rezolvarea problemelor". Ce sentiment autentic ar fi corespunzător pentru a încheia acea situaţie pentru tine?

Acum deplasează-te în coloana Manifestărilor Racket. Pentru a enumera comportamentele tale observabile, imaginează-ţi că vezi scena, pe video, cu tine ca actor în ea. Observă-ţi cuvintele, intonaţia, gesturile, postura, expresiile faciale. Ce emoţii racket exprimi? Fă comparaţie cu amintirea sentimentelor racket pe care le-ai trăit în cursul acelei scene.

Sub titlul "Trăiri interne relatate" notează orice tensiuni sau disconfort simţite în oricare parte a corpului. O durere de cap? Crampe în stomac? Durere în ceafă? Ţine minte că "nici o senzaţie" înseamnă tot un anume gen de senzaţie. Rememorând scena, au existat anume părţi din corpul tău despre care ai refuzat să fii conştient?

Notează orice fantezii pe care le-ai avut. O modalitate bună este să te imaginezi pe tine însuţi în acea scenă şi apoi să te întrebi: "Care este lucrul *cel mai rău* care simt că mi s-ar putea întâmpla aici?" Notează primul lucru care îţi vine în minte ca răspuns, indiferent cât de fantezist ţi se poate părea. Apoi, pune-ţi întrebarea: "Care e lucrul *cel mai bun* care se poate întâmpla aici?" *Şi această închipuire face parte din Sistemul Racket,* deci noteaz-o şi pe ea pe hârtie în acelaşi mod.

în fine, treci la coloana cu Amintiri Confirmatoare. Lăsându-ţi memoria să alerge liberă, notează amintirile privitoare la situaţii trecute asemănătoare cu scena pe care o analizezi. Acestea pot proveni din trecutul apropiat sau foarte îndepărtat. în toate, îţi vei aminti trăirea aceluiaşi sentiment racket, aceleaşi tensiuni sau disconfort fizic etc., pe care le-ai notat mai sus în coloana "Manifestări Racket".

Poate ţi se va părea interesant să compari detaliile tale de Sistem Racket cu matricea de scenariu pe care ţi-ai alcătuit-o într-un exerciţiu anterior. Câte lucruri au în comun? Poţi folosi oricare dintre ele pentru a cizela şi a revedea pe celălalt.»

Ieşirea din Sistemul Racket

Sistemul Racket este atât un instrument de analiză, cât şi un instrument de schimbare. Erskine şi ’Zalcman spun ca: ' ----------.

“Orice intervenţie terapeutică ce întrerupe fluxul în Sistemul Racket va constitui un pas eficient pentruTaptul că persoana produce o schimbare a Sistemului ei Racket şi prin urmare, a scenariului”.

cu alte cuvinte, poţi intra în Sistemul Racket în *orice* punct pentru a produce o schimbare în acel punct care începe să te scoată din scenariu. Când efectuezi acea schimbare, rupi vechile verigi de feedback. Astfel schimbările ulterioare devin mai uşoare. Procesul continuă să fie auto-confirmator, însă acum confirmi mişcarea de ieşire din scenariu în loc să rimai blocat acolo, în scenariu.

Nu e nevoie să te opreşti la un singur punct al intervenţiei. Dacă vrei, poţi întrerupe fluxul Sistemului Racket în mai multe puncte diferite. Cu cât schimbi mai multe, cu atât te îndepărtezi mai mult de scenariu.

în articolul lor, Erskine şi Zalcman descriu diferite intervenţii specifice pe care terapeuţii le pot folosi pentru a întrerupe Sistemul Racket. Poţi utiliza o abordare similară şi în sistemul auto-terapeutic. Dacă vrei să foloseşti Sistemul Racket în acest mod, iată un exerciţiu care îţi oferă un cadru de pornire. Poţi să adaugi sau să modifici ce doreşti, în orice modalitate creativă doreşti".

• la o foaie mare de hârtie asemănătoare cu cea pe care ai schiţat Sistemul tău Racket. Vei desena pe ea o schemă care seamănă cu Sistemul Racket, dar de fapt reprezintă corespondentul său *pozitiv.* Dacă vrei, poţi numi această diagramă “Sistemul Autonomiei”.

Desenează din nou trei coloane. Intituleaz-o pe cea din stânga “Convingeri şi sentimente actualizate”. Coloana din mijloc primeşte titlul “Manifestări autonome”, iar cea de-a treia are acelaşi titlu ca cea din Sistemul Racket, “Amintiri Confirmatoare”.

Sub titlul “Convingeri şi Sentimente actualizate” introdu sub-titluri pentru convingeri despre sine, alţii şi calitatea vieţii ca şi în Sistemul Racket.

Reaminteşte-ţi încă o dată scena la care te-ai gândit când ţi-ai alcătuit Sistemul Racket. începe cu “convingeri despre tine însuţi”. Care este realitatea pozitivă despre tine însuţi pe care vei dori s-o înregistrezi acum ca şi convingere actualizată?

De exemplu, să presupunem că David a trebuit să facă acest exerciţiu. Ar putea trece în această coloană: “Sunt o persoană vrednică de iubit şi fiecare părticică din mine este bună aşa cum este”.

Aici, ca şi oriunde în altă parte, este important să foloseşti formulări *pozitive* de acest gen. Evită cuvinte de tipul *nu, încetează, pierde, fără.* Dacă prima formulare introdusă de tine în schemă conţine asemenea cuvinte, reformulcaz-o, astfel încât să foloseşti numai cuvinte pozitive. In exemplul cu David, Convingerea sa Scenarială era “Ceva e în neregulă cu mine”. în loc să schimbe această formulare în “nimic nu e în neregulă cu mine”, el trebuie s-o modifice într-o formulare pozitivă ca “Fiecare părticică din mine este bună aşa cum este”.

Continuă acum şi reactualizează-ţi convingerile în legătură cu ceilalţi şi cu calitatea vieţii, folosind cuvinte potrivite. Atenţie la exagerare, care face parte tot din Sistemul tău Racket. Dai' dacă ai vreun dubiu, mai bine să greşeşti către optimism.

La baza coloanei din stânga unde ai introdus “Sentimente reprimate”, în Sistemul lău Rac ket, introdu acum titlul “Sentimente autentice exprimate”. Scrie acolo aceleaşi sentimente autentice pe care le-ai consemnat în Sistemul Racket. închipuindu-te înapoi în scena respectivă, imaginează-ţi cum ai fi puiuţ să-ţi exprimi sentimentele autentice într-un mod sigur, care ar fi finalizat situaţia din punctul tău de vedere.

Treci apoi la coloana din mijloc “Manifestări Autonome”. încă o dată imaginează-ţi scena cu tine ca actor prezentată pe video. Dar de data aceasta refă-o în aşa fel, încât să te comporţi într-un mod pozitiv, în afara scenariului, şi simţind o emoţie autentică în loc de una racket. Notează sub titlul “Comportamente observabile” cuvintele, gesturile etc. care te vezi pe tine însuţi făcându-le în această versiune actualizată.

Completează în acelaşi mod rubrica “Trăiri interne relatate” pentru acea scenă revăzută. în loc de situaţii de disconfort, ce senzaţii confortabile încerci? Devii conştient de nişte tensiuni despre care n ai fost conştient înainte? Dacă da, optezi pentru a elibera aceste tensiuni? Ce se întâmplă când o faci?

în Sistemul Autonomiei nu consemna “fantezii”. După cum am văzut şi fanteziile exagerate despre “cele mai bune” şi “cele mai rele” rezultate fac ambele parte din Sistemul Racket. în locul acestora notăm acum „Planuri şi vizualizări pozitive”. Aceasta e o rubrică care trebuie completată în tihnă. Se referă la nişte planuri de viaţă de Adult pe care le poţi face pentru a te asigura că nişte situaţii viitoare se vor desfăşura în modul pozitiv pe care îl construieşti tu acum, în loc de modul de tip racket pe care l-ai analizat în Sistemul tău Racket. în locul fanteziilor poţi nota tehnici de vizualizare creatoare care să capaciteze şi care să împingă mai departe planurile tale de viaţă.

în final, completează rubrica pentru Amintiri Confirmatoare. E aproape sigur că vei putea să-ţi aminteşti *câteva* momente trecute din viaţa ta conţinând situaţii pozitive care seamănă cu situaţia rejucată pe care o compui tu acum. Poate că, dacă te gândeşti, îţi vei aminti mai multe.

Dar dacă chiar nu-ţi aminteşti nici una? Atunci inventează-le. Rememorarea unor situaţii pozitive inventate este absolut la fel de eficientă ca şi evocarea unora reale.

Acum ai obţinut o primă versiune a Sistemului tău de Autonomie. La fel ca în cazul Sistemului Racket, o poţi revizui şi şlefui pe măsură ce trece timpul.

Imaginează-ţi că plasezi diagrama completată reprezentând Sistemul tău Racket cu câţiva centimetri deasupra Sistemului tău de Autonomie. Pe viitor poţi construi o uşiţă <de ieşire în oricare punct al Sistemului Racket pentru a păşi prin ea, ca să aterizezi în punctul corespunzător din Sistemul de Autonomie. Din acel punct vei merge mai departe cu curentul Sistemului de Autonomie în loc de a te învârti în cerc în jurul verigilor de feedback de tip racket, cum făceai în trecut.

Poate îţi vei crea mai multe trape de ieşire. Cu cât ai mai multe, cu atât vei găsi că e mai uşor să păşeşti afară din Sistemul Racket în cel de Autonomie. Şi cu fiecare pas de acest fel pe care îl faci, îţi va fi şi mai uşor să mai faci unul în viitor.»

Capitolul 23
JOCURI ŞI ANALIZA JOCURILOR

Ţi s-a întâmplat să ai vreodată o interacţiune din care atât tu, cât şi cealaltă persoană să ieşiţi cu un sentiment neplăcut şi să-ţi spui după aceea ceva de genul:

"De ce mi se întâmplă tot timpul aşa ceva?" ^

"Cum oare s-a întâmplat din nou chiar *asta!"*

" Am crezut că el/ea e altfel decât ceilalţi, dar..

Te-ai simţit surprins de modul neplăcut în care s-au terminat lucrurile, dându-ţi în acelaşi timp seama că acel gen de lucruri ţi s-au mai întâmplat şi altă dată?

Dacă ai avut o asemenea interacţiune, e foarte probabil că în termeni AT jucai un *joc*[1].

Exact ca un joc de fotbal sau de şah, un joc psihologic se joacă după nişte reguli prestabilite. Eric Beme este cel care a atras pentru prima dată atenţia asupra acestei structuri previzibile a jocurilo; şi a sugerat modalităţi de a le analiza.

în acest capitol vom studia metode de analiză a jocurilor descrise de Beme şi alţi autori AT.

Exemple de jocuri

Iată două exemple referitoare la modul în care oamenii joacă jocuri:

Exemplul 1: Jack o cunoaşte pe Jean. Se îndrăgostesc unul de celălalt şi hotărăsc să locuiască împreună. La început totul merge bine. Dar după câteva luni, Jack începe să se poarte urât cu prietena sa. Ignoră dorinţele şi sentimentele ei. Strigă la ea, uneori chiar o bruschează. Se îmbată şi vine acasă târziu. Cheltuieşte din banii Iui Jean şi "uită" să-i dea înapoi.

Jean rămâne cu el în ciuda modului rău în care el o tratează. Cu cât devine el mai agresiv, cu atât e ea mai îngăduitoare cu comportamentul lui.

Situaţia continuă timp de aproape trei ani. Apoi, fără nici un preaviz, Jean îl părăseşte pe Jack pentru un alt bărbat. Jack se întoarce acasă şi găseşte pe masa din bucătărie un bileţel în care ea îi scrie că a plecat pentru totdeauna.

Jack e derutat. îşi spune: "Cum oare mi s-a întâmplat aşa ceva?". O găseşte pe Jean, o imploră fără succes să se întoarcă la el. Cu cât o roagă mai mult, cu atât mai dur îl respinge ea, iar el se simte tot mai neplăcut. Multă vreme după aceea se simte deprimat, abandonat, fără valoare. încearcă să-şi explice ce nu e în regulă cu el: "Ce are celălalt bărbat în plus faţă de mine?".

Partea ciudată e că lui Jack i s-a mai întâmplat şi înainte ceva asemănător. A mai avut două relaţii şi a mai trecut prin două respingeri care s-au desfăşurat exact după acelaşi model. De fiecare dată şi-a spus: "Altă dată n-o să se mai întâmple". Dar se întâmplă din nou, şi de fiecare dată Jack e surprins şi respins.

Jack joacă jocul numit *Dă-mi un şut.*

Şi Jean a mai trecut prin situaţii asemănătoare. A mai avut câteva relaţii cu bărbaţi înainte de a-1 întâlni p Jack. într-un fel sau altul, îşi alege bărbaţi care se poartă frumos cu ea când fac cunoştinţă, dar care încep curând să se poarte urât, aşa cum a făcut şi Jack. De fiecare dată, ea a acceptat comportamentul bărbatului făcând pe "soţioara"- pentru o vreme şi, tot de fiecare dată, s-a răzgândit brusc şi l-a respins dintr-o dată pe bărbat. Când procedează astfel, ea se simte fără nici o vină şi oarecum triumfătoare. îşi spune în sinea ei: "Ştiam eu că va fi aşa. Toţi bărbaţii sunt la fel". Cu toate acestea, după o vreme, ea începe din nou o relaţie cu altcineva şi toată povestea se repetă din nou.

Jocul lui Jean se numeşte *Acum te-am prins, ticălosule!* (în engleză *Now I Got You Son of a Bitch* sau pe scurt *NIGYSOB).*

Exemplul 2: Molly este asistent social. E în biroul ei, discutând cu un client care tocmai a intrat El arată amărât.

(•

Clientul spune: "Mă tem că s-a întâmplat ceva cumplit. Proprietarul m-a dat afară şi n-am unde să mă duc. Nu ştiu ce să fac."

"O, Doamne, asta-i rău", spune Molly cu o încruntare de îngrijorare. "Ce pot face ca să te ajut?"

"Nu ştiu", spune clientul mohorât.

"Să-ţi spun eu ce facem", zice Molly. "Hai să ne uităm împreună prin ziarul de seară şi găsim undeva o cameră de închiriat în oraş."

"Tocmai asta-i problema", zice clientul lui Molly, arătând şi mai copleşit. "N-am bani destui să plătesc chiria".

"Păi, sunt sigură că aş putea aranja să-ţi obţin un ajutor social pentru asta".

"Drăguţ din partea ta", spune clientul. "Dar, ca să fiu sincer, nu vreau pomană de la nimeni."

"Aha. Atunci ce-ai zice să-ţi găsesc un pat undeva la un cămin până când îţi găseşti alt loc unde să locuieşti?"

"Mulţumesc", spune clientul, "dar, de fapt, nu cred că aş piftea să suport atâţia alţi oameni în jur când mă simt cum mă simt".

Se lasă tăcerea şi Molly îşi sparge creierii să mai găsească vreo idee. Nu-i vine nici una.

Clientul ei suspină lung, se ridică şi se pregăteşte să plece. "Oricum, mulţumesc că ai încercat să mă ajuţi", zice el mohorât, dispărând pe uşă.

Molly se întreabă: "Oare ce s-a întâmplat?" La început se simte uimită, apoi disconfortată şi deprimată. îşi spune că nu e deloc pregătită să ajute oameni.

Intre timp, clientul ei merge pe stradă având sentimente de indignare şi furie la adresa lui Molly. îşi spune în sinea sa: ' Nu-mi imaginam că ar fi în stare să mă ajute. Şi nici n-a făcut-o!"

Atât pentru Molly, cât şi pentru client, această scenă este re-jucarea multor altor scene asemănătoare petrecute în trecut. Molly intră des în acest gen de interacţiuni. Oferă ajutor şi sfaturi unor clienţi şi apoi se simte neplăcut când aceştia nu le acceptă. Clientul ei e la fel de obişnuit cu finalul acestei situaţii. într-un fel sau altul, el sfârşeşte iar şi iar prin a refuza ajutorul oferit şi în acelaşi timp se simte furios că a fost dezamăgit de persoana care i-a oferit ajutor.

Molly şi clientul ei joacă o pereche de jocuri care se întâlnesc deseori împreună în comunitate. Jocul lui Molly se numeşte: *De ce tu nu... ?,* iar clientul ei joacă jocul numit Da, *dar...*[2]

Trăsături caracteristice ale jocurilor

Din aceste exemple putem deduce câteva caracteristici tipice jocurilor.

(1) Jocurile sunt repetitive. Fiecare persoană îşi joacă jocul favorit iar şi iar, de-a lungul timpului. Ceilalţi jucători şi împrejurările se schimbă, dar tiparul jocului rămâne acelaşi.

(2) Jocurile sunt jucate fără conştienta Adultului. în ciuda faptului că oamenii repetă iar şi iar aceleaşi jocuri, ei trec prin fiecare reluare a jocului lor fără a fi conştienţi că fac acest lucru. Jucătorul se întreabă doar în etapele finale ale jocului: "Oare cum s-a întâmplat *asta* din nou?" Nici chiar în acel moment, oamenii nu realizează de obicei că ei înşişi sunt cei care au contribuit la "montarea" jocului.

(3) *Jocurile au întotdeauna ca rezultat final faptul că jucătorii trăiesc sentimente racket.*

(4) *Jocurile presupun un schimb de tranzacţii ulterioare intre jucători.* în orice joc, la nivel psihologic se întâmplă ceva diferit decât ceea ce pare să se întâmple la nivel social. Ştim acest lucru din modul în care oamenii reiau jocul mereu şi mereu, găsind alte persoane ale căror jocuri se întrepătrund cu ale lor. Când clientul lui Molly vine să ceară ajutor, iar ea i-l oferă, ambii sunt convinşi că acestea sunt scopurile lor reale. Dar rezultatul interacţiunii lor dovedeşte că motivaţiile lor neconştientizate au fost diferite. La nivel psihologic, ei îşi trimiteau "mesaje secrete" care dezvăluiau adevăratele lor intenţii. Molly se complică să ofere ajutor care nu avea să fie acceptat. Clientul venise să solicite ajutorul ei pe care n-avea să-l accepte.

(5) *Jocurile conţin întotdeauna un moment de surpriză sau confuzie.* în acest punct, jucătorul are senzaţia că s-a petrecut ceva neaşteptat. într-un fel sau altul, oamenii par să-şi fi schimbat rolurile. Acest lucru este ceea ce a trăit Jack când a descoperit că Jean l-a părăsit. în ceea ce o priveşte pe Jean, ea a plecat pentru că s-a răzgândit brusc în privinţa lui Jack.

• Gândeşte-te la o interacţiune neplăcută din experienţa ta recentă care să se potrivească acestei descrieri a jocului.

Ia hârtie şi creion şi notează în ce a constat acea situaţie. Verifică dacă a avut cele 5 trăsături pe care le-am descris ca tipice pentru jocuri.

Consemnează de asemenea cum te-ai simţit la sfârşitul ei. Este acesta un sentiment familiar ţie? •

Tricouri[1]

E ciudat cum oamenii reuşesc să găsească alţi oameni care joacă jocuri care se întrepătrund cu propriile lor jocuri. Jack găseşte în mod constant femei care îl vor părăsi pentru altcineva. Molly descoperă clienţi care vin să-i solicite ajutorul pe care nu-1 vor accepta.

E ca şi cum fiecare ar purta un *tricou* pe care sunt înscrise invitaţii la jocul său. Tricoul poartă în faţă un motto reprezentând ceea ce noi dorim în mod conştient/ca lumea să vadă. Pe spate se află "mesajul secret" la nivel psihologic. Mesajul de pe spate e cel care determină în realitate p° cine alegem pentru relaţiile noastre.

Ne putem imagina că tricoul lui Jean poartă în faţă un motto în genul: "Am să fiu dulce şi foarte răbdătoare". Pe spate însă motto-ul va suna: "Da, aşteaptă tu numai să pun mâna pe tine!"

• Care credeţi că sunt motto-urile din faţă şi din spate pe tricoul lui Jack. Dar ale lui Molly?

Intoarce-te la exemplul tău personal de joc. Care crezi că era motto-ul de pe faţa tricoului tău? Dar cel de pe spate?

Care crezi că au fost mesajele de pe faţa şi spatele tricourilor celorlalţi cu care ai relaţionat în situaţia respectivă?

Dacă lucrezi în grup, formează un subgrup cu alte 2-3 persoane. Fiecare membru a! microgrupului să-şi folosească intuiţia pentru a nota mesajele de pe faţa şi de pe spatele tricourilor celorlalţi membri. Discutaţi apoi cu tot grupul ce aţi scris fiecare.

Nu vă îngrijoraţi dacă ceilalţi membri ai microgrupului nu vă sunt prea cunoscuţi. Oricum obişnuim să citim mesajele de pe tricou la prima vedere.

Dacă doreşti, poţi repeta exerciţiul cu persoane pe care le cunoşti foarte bine. S-ar putea să descoperi lucruri interesante despre tine însuţi dacă compari diferitele motto-uri pe care persoane diferite le citesc pe tricoul tău. •

Diferite grade de jocuri

Jocurile pot fi jucate la diferite grade de intensitate [3].

Un *joc de gradul întâi* are un rezultat pe care jucătorul e dispus să-l împărtăşească cercului său social. In exemplele de jocuri de la începutul acestui capitol, toţi jucătorii jucau la nivel de gradul întâi. Putem ghici că în timp ce Molly îşi descarcă sentimentele de îndoială faţă de sine asupra colegilor la pauza de cafea, clientul ei ocazional se va afla într-un bar bombănind cu *prietenii lui* despre cât de ineficientă e ea. Prietenii şi colegii vor considera aceste comportamente drept acceptabile. De fapt, jocurile de gradul întâi formează mare parte din structurarea timpului la petreceri sau la întâlniri sociale.

Jocurile jucate la un nivel de *gradul doi* au rezultate mai serioase, de genul celor pe care jucătorul ar prefera să nu le facă publice în cercul său social. De exemplu, să presupunem că clientul lui Molly nu s-a mulţumit să bombăne, ci a înaintat o reclamaţie oficială pentru incompetenţă. S-ar putea ca atunci Molly să trăiască o depresie profundă sau chiar să-şi dea demisia. De asemenea, e mai puţin probabil ca ea să vorbească lejer cu prietenii ei despre cele întâmplate.

Un joc de *gradul trei* în cuvintele lui Beme "este unul jucat la infinit, care sfârşeşte la chirurgie, la tribunal sau la morgă". Dacă Jack şi Jean ar fi jucat la această intensitate dură, probabil că Jack ar fi maltratat-o fizic pe Jean. Jean, la rândul ei, şi-ar fi putut aduna furia până când într-o zi ar fi luat cuţitul de bucătărie şi l-ar fi înjunghiat.

[1] Notă: Sweatshirts în limba engleză

Formula J[2]

Berne a descoj i că orice joc trece cronologic prin 6 stadii[4]. El le-a numit:

Momeală + Stratagemă = Răspuns —► Comutare ---------- ► Derută —►Beneficiu negativ

sau doar prin iniţiale:

M + S = R -> C -> 1) —> Bn

El a numit această secvenţă *Formula J* sau *Formula Jocului.*

Să aplicăm Formula J la jocurile jucate de Molly şi clientul ei. El începe prin a relata că proprietarul l-a dat afară. Sub acest mesaj la nivel social se află *Momeala.* Este transmisă non-verbal şi sună: "Dar când vei încerca să mă ajuţi, n-o să mă las ajutat, ha, ha!"

în timp ce Molly acceptă să se lase prinsă în joc, ea-şi semnalează disponibilitatea de a juca, dezvăluindu-şi *Stratagema.* Berne a folosit acest cuvânt pentru a descrie "punctul slab" care determină pe cineva să accepte Momeala altcuiva. Pentru Molly acesta este un mesaj Parental care în mintea ei sună: "*Trebuie* să ajuţi pe cineva care e într-o stare atât de jalnică!".

Ascultând în sinea ei de acest mesaj, ea îi răspunde clientului la nivel psihologic: "OK, voi încerca să te ajut, dar noi amândoi ştim că până la urmă tu nu te vei lăsa ajutat". La nivel social, ea acoperă acest mesaj cu formula: "Ce pot face ca să te ajut?"

Stadiul *Răspuns* al unui joc constă într-o serie de tranzacţii. Ele pot dura doar una-două secunde sau pot continua ore, zile sau ani întregi. în acest caz, Molly oferă mai multe sfaturi clientului său. El le contracarează cu justificări privitoare la motivul pentru care acestea nu sunt aplicabile. La nivel social, aceste tranzacţii par schimburi directe de informaţii. Dar, la nivel psihologic, ele repetă schimbul Momeală + Stratagemă cu care a debutat jocul.

Stadiul *Comutare* se declanşează atunci când Molly nu mai are *sugestii,* iar clientul ei spune: "Mulţumesc că ai încercat să mă ajuţi".

în momentul imediat următor, Molly se simte ca şi cum ar fi fost luată prin surprindere. Acest moment de confuzie se numeşte *Derută.* Clientul ei trece printr-o experienţă asemănătoare.

Ambii jucători îşi adună *Beneficiu negativ* de sentimente racket. Molly se simte deprimată şi disconfortată. Clientul său se simte plin de o indignare îndreptăţită.

• Care au fost stadiile de Formula J în jocurile întrepătrunse jucate de Jack şi Jean?

Identifică stadiile de Formula J în exemplul personal de joc. Care sunt mesajele de la nivel psihologic schimbate în fiecare stadiu? •

Triunghiul Dramatic

Stephen Karpman a elaborat o schemă simplă, dar eficientă pentru analizarea jocurilor, Triunghiul Dramatic (Fig 23.1) [5]. El sugerează că ori de câte ori oamenii joacă jocuri, ei intră într-unul din cele 3 !uri scenariale : *Persecutor, Salvator* sau *Victimă.*

Un *Persecutor* este cineva care pune pe ceilalţi la pământ şi-i minimalizează. El îi vede pe ceilalţi ca fiindu-i cu ceva inferiori şi non-OK.

Un *Salvator,* la rândul său, îi vede pe ceilalţi tot cu o treaptă mai prejos de el şi non-OK. însă el răspunde oferind ajutor de pe acea poziţie de cu o treaptă mai sus. El gândeşte: "Trebuie să-i ajut pe :oţi ceilalţi, pentru că ei nu sunt destul de buni să se ajute singuri".

Pentru *Victimă,* ea e persoana non-OK şi care se află cu o treaptă mai jos. Uneori Victima va căuta un Persecutor care s-o umilească şi s-o agreseze. Sau poate va căuta un Salvator care să-i ofere ajutor şi să-i confirme convingerea de Victimă. "Singur nu mă descurc".

[2] în limba engleză, Formula G = Game Formula (n.tr.)

Fiecare dintre rolurile din Triunghiul Dramatic conţine o *desconsiderare.* Atât Persecutorul, cât şi Salvatorul, desconsideră pe alţii. Persecutorul desconsideră valoarea şi demnitatea altora. Persecutorii extremi pot desconsidera dreptul altor oameni la viaţă şi la sănătate fizică. Salvatorul desconsideră capacitatea altora de a gândi singuri şi de a acţiona conform iniţiativei proprii.

Victima se desconsideră pe ea însăşi. Dacă ea caută un Persecutor, atunci e de acord cu desconsiderările Persecutorului şi se vede pe sine însuşi ca pe cineva vrednic de a fi respins şi minimalizat. Victima care caută un Salvator va crede că are nevoie de ajutorul Salvatorului pentru a gândi corect, a acţiona sau a lua decizii.

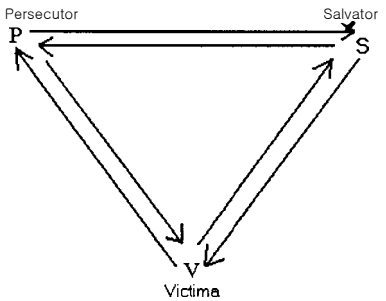


Fig. 23.1. Triunghiul Dramatic

• Rezervă-ţi un minut pentru a nota toate cuvintele care-ţi vin în minte ca aplicabile unui Persecutor.
Fă acelaşi lucru pentru Salvator şi pentru Victimă. •

Toate cele 3 roluri din Triunghiul Dramatic sunt *neautentice.* Atunci când oamenii se află într-unul din aceste roluri, ei reacţionează mai degrabă la trecut decât la aici-şi-acum. Ei folosesc strategii scenariale învechite, pe care le-au stabilit ca şi copii ori le-au preluat de la părinţii lor. Pentru a semnala ne-autenticitatea rolurilor din Triunghi, cuvintele Persecutor, Salvator şi Victimă se scriu cu literă mare. Dacă le-am fi scris cu literă mică, am fi avut în vedere adevăraţi persecutori, salvatori sau victime din viaţa de zi cu zi.

• Poţi să te gândeşti la un persecutor din viaţa reală care să nu fie în acelaşi timp un Persecutor?
în ce ar consta exemple de diferenţe între un salvator autentic şi o persoană care joacă un rol de Salvator?
Crezi că e posibil ca cineva să fie victimă fără a fi în acelaşi timp şi Victimă? •

De obicei, cineva care joacă un joc începe dintr-una din poziţii şi apoi trece în alta. Această deplasare între poziţiile Triungiului Dramatic are loc în momentul Comutare din Formula J.

în jocul *Dă-mi un şut* jucat de Jack, el a început dintr-o poziţie de Persecutor şi a rămas acolo pe durata stadiului *Răspuns* a jocului său. Când s-a declanşat Comutarea, Jack s-a deplasat spre rolul de Victimă. •

• Ce deplasări în Triunghiul Dramatic a făcut Jean în jocul ei *NIGYSOB1* Dar Molly şi clientul ei în interacţiunea lor? Ce deplasări în Triunghiul Dramatic ai făcut tu în propriul tău exemplu de joc? •

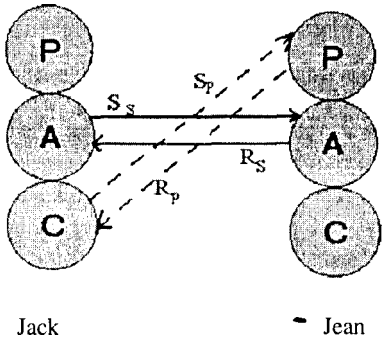


Fig. 23.2. Exemplu de diagramă tranzacţională a jocului, după Beme

Analiza tranzacţiilordin jocuri

Un alt mod de a analiza jocurile este folosirea diagramei tranzacţionale. Aceasta este deosebit de utilă în dezvăluirea tranzacţiilor ulterioare între jucători.

Diagrama tranzacţională a jocurilor după Berne

Figura 23.2 prezintă versiunea lui Eric Berne a diagramei tranzacţionale a jocurilor[6] şi descrie schimburile iniţiale între Jack şi Jean.

Jack *(nivel social*, Ss): "Mi-ar face plăcere să te cunosc mai bine".
Jean *(nivel social,* Rs): "Da, şi mie mi-ar plăcea".
Jack *(nivel psihologic,* Sp): "Dă-mi, te rog, un şut!".
Jean *(nivel psihologic,* Rp): "Acum te-am prins, ticălosule!"

"Mesajele secrete" ulterioare Sp şi Rp rămân în afara conştienţei fiecărui jucător până când sunt dezvăluite în momentul de Comutare.

Diagrama Goulding-Kupfer

Bob Goulding şi David Kupfer au elaborat o versiune diferită a diagramei jocurilor tranzacţionale (Fig. 23.3).[7] în viziunea lor, jocurile au 5 trăsături caracteristice.

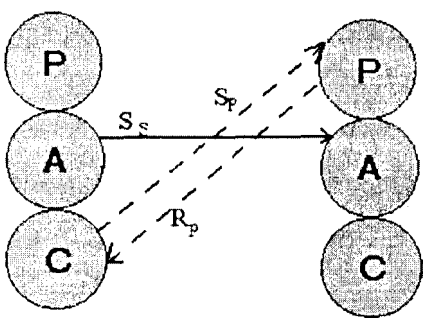


Figura 23.3 Diagrama jocurilor la Goulding-Kupfer

(1) în primul rând avem "deschiderea" jocului la nivel social (Ss). Goulding şi Kupfer o numesc "stimulentul direct evident". In acest caz, Jack spune: "Aş dori să te cunosc mai bine".

(2) Al doilea element al jocului e mesajul simultan la nivel psihologic (Sp) care constituie Momeala pentru joc. Se numeşte "mesaj secret" şi include o afirmaţie scenarială despre sine. "Mesajul secret" al lui Jack este : "Merit să fiu respins şi am de gând să te pun la încercare până când dovedesc acest lucru. *Dă-mi un şut*, te rog!"

(3) Ca întotdeauna, rezultatul este determinat la nivel psihologic. Jean citeşte mesajul de "Dă-mi un şut" al lui Jack şi reacţionează corespunzător, continuând să-l suporte o vreme şi apoi respingându-

1. în secvenţa Goulding-Kupfer, acesta este "reacţia la mesajul secret".

(4) Ambii jucători sfârşesc prin a trăi sentimente racket, "beneficiu negativ cu sentiment neplăcut".

(5) întreaga serie de tranzacţii ulterioare rămâne în afara conştientizării Adulte a jucătorilor.

Soţii Goulding subliniază că, dacă cineva se implică destul de mult în jocul său favorit, poate răstălmăci răspunsurile reale pe care le primeşte de la cealaltă persoană, astfel încât să citească în ele răspunsurile jocului. Astfel el îşi poate obţine rezultatul lui de tip racket chiar dacă răspunsurile celeilalte persoane nu se încadrează în joc.

De exemplu, să presupunem că Jean ar continua să nu-1 respingă pe Jack orice ar face acesta. El ar putea redefini reacţia ei spunându-şi: "Numai se preface că mă doreşte în preajma ei. *Ştiu* că de fapt vrea să scape de mine şi probabil că de fapt umblă cu altcineva în secret". în acest mod el îşi poate "fabrica" desconsiderarea pe care o aşteptase şi poate continua spre obţinerea beneficiului negativ aşteptat, sentimentul neplăcut.

• Foloseşte diagramele jocurilor tranzacţionale ale lui Berne şi Goulding-Kupfer pentru a analiza jocurile jucate de Molly şi clientul ei.

Utilizează-le pentru a analiza propriul tău exemplu dejoc. •

Planul de Joc

John James a elaborat un set de întrebări care ne oferă un alt mod de înţelegere a procesului unui joc. El l-a numit *Planul de Joc* [8].

Următorul exerciţiu foloseşte o variantă de Plan de Joc care include două "întrebări misterioase" suplimcr.tare. El a fost elaborat de Laurence Collinson.

Poţi folosi întrebările Planului de Joc pentru a analiza exemplul personal de joc pe care l-ai notat deja. Sau, dacă preferi, foloseşte-1 pentru a examina o situaţie diferită de joc pe care o recunoşti în viaţa ta.

• Ia o hârtie şi-un creion şi notează răspunsul la următoarele întrebări, referitoare la exemplul pe care l-ai ales. Ar fi o idee bună să mai găseşti pe cineva cu care să-ţi discuţi ideile în timp ce completezi chestionarul Planului de Joc.

"întrebările misterioase" sunt notate la sfârşitul acestui capitol. *Nu te uita la ele până nu ai răspuns la toate celelalte întrebări din planul de joc.*

Adaugă ulterior răspunsul la cele două "întrebări misterioase". [1]

1. Ce anume mi se întâmplă mie în mod repetat?
2. Cum începe?
3. Ce se petrece în continuare?
4. (întrebare misterioasă)
5. Şi-apoi?
6. (întrebare misterioasă)
7. Cum se termină?

8a. Cum mă simt?

8b. Cum cred eu că se simte cealaltă persoană? •

Interpretare

Succesiunea de răspunsuri la întrebările Planului de Joc ar trebui să-ţi dezvăluie deplasările prin Triunghiul Dramatic şi stadiile din Formula J a jocului.

Sentimentele notate la întrebările 8a şi 8b sunt probabil *amândouă* propriile tale sentimente racket. Probabil recunoşti sentimentul de la 8a ca pe ceva familiar ţie, dar eşti surprins să te gândeşti că şi cel de la 8b este tot un sentiment racket al tău. Dacă crezi că în cazul tău acest lucru e adevărat, verifică-le cu cineva care te cunoaşte bine.

Răspunsurile la cele două întrebări misterioase sunt mesaje la nivel psihologic din diagrama jocurilor tranzacţionale. Totuşi, Laurence Collinson sugerează că *ambele aceste mesaje e posibil să fie în acelaşi timp şi mesaje pe care părinţii ţi le-au transmis când erai copil.* Verifică dacă în cazul tău e adevărat.

Există şi o a doua posibilitate: ca una sau ambele răspunsuri la "întrebările misterioase" să fie un mesaj pe care *tu* l-ai transmis părinţilor tăi când erai foarte mic.

Păstrează răspunsurile la Planul de Joc. Poţi să le foloseşti după ce citeşti următoarele două capitole.

Definiţii ale jocului

Există dezacorduri între autorii AT cu privire la definirea adecvată a unui joc[9]. Poate datorită faptului că însuşi Beme a definit jocurile în mod diferit la momente diferite ale gândrii sale.

în ultima sa carte, *What Do You Say After You Say Hello? (Ce spui după ce dai bună ziua),* Beme prezintă Formula J şi explică cele şase stadii aşa cum am făcut noi mai sus. Apoi adaugă:

"Orice corespunde acestei formule este un joc şi tot ce nu corespunde nu este un joc".

Ca definţie, nici nu se poate ceva mai clar. Dar într-o carte anterioară, *Principles of Group Treatment, (Principii ale tratamentului de grup),* Beme definise jocul în termeni diferiţi:

"Un joc este o serie de tranzacţii ulterioare cu o Stratagemă, ducând spre un Beneficiu negativ adesea bine ascuns, dar şi bine definit".

Puteţi observa diferenţa crucială între cele două definiţii. Versiunea mai recentă din *What Do You Say After You Say Hello?* se referă la momentele Comutare şi Derută ca la trăsături esenţiale ale jocului. Definiţia anterioară nu face acest lucru.

De fapt, Beme n-a introdus ideea de Comutare decât destul de târziu în cursul dezvoltării teoriei sale despre joc. Ea apare prima dată în *Sex in Human Loving, (Sexul în dragostea umană).* Intr-un volum anterior, *Games People Play (Jocurile pe care le joacă oamenii),* folosea o definiţie similară cu cea din *Principles of Group Treatment,* nefăcând nici o referire la Comutare sau Demtă.

După Berne, unii autori au folosit definiţii care provin din versiunea sa originală. în cuvinte foarte diferite, ei definesc "jocul" ca pe orice succesiune de tranzacţii ulterioare care se încheie cu rezultatul că ambele părţi au un sentiment neplăcut (trăind sentimente racket).

Noi preferăm să urmăm şcoala de gândire alternativă şi folosim definiţia mai târzie a lui Berne. Noi definim ca "jocuri" numai acele succesiuni care urmează toate stadiile din Formula J *inclusiv* "schimbul de roluri" şi "momentul de confuzie" reprezentate de momentele Comutare şi Derută.

De ce? Deoarece definiţia timpurie a lui Beme, fără Comutare, este deja descrisă în AT modernă printr-un alt concept: cel de *racketare.* Şi există o diferenţă clară între procesul de racketare şi cel de joc, în modul în care a fost descris de Fanita English. Racketatorii seamănă cu jucătorii de jocuri prin faptul că fac schimburi de mesaje ulterioare, obţinând rezultate şi sentimente racket în acelaşi timp. însă în racketare nu se declanşează nici o Comutare. Părţile continuă activitatea de racketare atâta cât doresc sau au energie s-o facă şi apoi pur şi simplu se opresc sau se apucă de altceva.

Numai dacă unul dintre parteneri declanşează o Comutare, schimbul de tip racketare se transformă într-un joc. (în capitolul următor vom explica mai pe larg de ce fac oamenii acest lucru).

Considerăm că e util să facem această distincţie între racketare şi jucarea de jocuri. Ne oferă un sprijin practic pentru înţelegerea modului în care oamenii intră în schimburi neplăcute şi a felului cum pot ieşi din ele. De aceea, e util să avem şi două definiţii distincte pentru a putea întotdeauna exprima clar despre care dintre cele două concepte discutăm.

Să presupunem că vrem să definim un "joc" pentru cineva care nu cunoaşte limbajul tehnic al Formulei J a lui Beme. Putem folosi următorul mod de exprimare, sugerat de Vann Joines:

"Un joc este procesul de a face ceva cu un motiv ascuns care:

(1) este în afara conştienţei Adultului;
(2) nu devine explicit până când participanţii nu schimbă modul în care se comportă;
(3) are drept rezultat faptul că toţi se simt derutaţi, neînfeleşi şi doresc să învinovăţească pe celălalt".

întrebările "misterioase"

întrebarea misterioasă nr. 4: *Care e mesajul meu secret către cealaltă persoană?*
întrebarea misterioasă nr. 6: *Care este mesajul secret al celeilalte persoane către mine?*

Capitolul 24
DE CE JOACĂ OAMENII JOCURI?

Jocurile nu sunt ceva amuzant. Atunci de ce le jucăm?

Autorii AT au sugerat mai multe răspunsuri la această întrebare.[1] Toţi sunt de acord asupra unui punct. Şi anume: atunci când jucăm jocuri urmăm nişte strategii învechite. Jucarea jocurilor a fost unul dintre mijloacele pe care le-am adontat ca şi copii pentru a obţine ce doream de la lume. Insă în viaţa adultă avem alte opţiuni mai eficiente.

Jocuri, timbre şi rezultatul scenariului »

Oamenii joacă jocuri în primul rând pentru a-şi continua scenariul de viaţă.

Uric berne a sugerat succesiunea in care facem aceste lucruri. Când ajunge la finalul fiecărui joc, jucătorul trăieşte un *sentiment racket.* De fiecare dată când i se întâmplă acest lucru, poate pune ’ deoparte acest sentiment sub formă de *timbru.*

Aţi aliat restul poveştii din Capitolul 21. Când jucătorul şi-a adunat o colecţie suficient de mare de timbre se simte “îndreptăţit” să încaseze în schimb orice *rezultat scenarial* negativ decis de el în ' copilărie. —— — —

*" Astfel, fiecare persoană îşi alege jocurile pentru a obţine acel gen de timbre care o va duce către finalul scenariului pe^e şi l-a hotărât singură. Ca de obicei în cazul scenariilor, povestea din scenariu se poate repetă" /în miniatură de piuite ori in cursul vieţii jucătorului.

Gândiţi-va la jocul NIGYSOB al lui Jean. De fiecare dată când îl joacă, ea adună timbre de furie şi apoi le schimbă pe respingerea celeilalte persoane. Rezultatul pe termen lung al scenariului ei este să sfârşească singură şi bătrână, după ce a respins toţi bărbaţii pe care l-a cunoscuţi

Oamenii- aleg gradul de intensitate al jocului în aşa fel încât să se potrivească cu gradul rezultatului final al scenariului lor. Să presupunem că scenariul Iul Jean ar ti tost hamartic în loc sâ tie nanai. tta ar fi jucat ' propaml *NR'iltSOti* 13 gradul trei. Bărbaţii aleşi de ea ar ti maltratat-o tizic in loc s-o maltrateze prin cuvinte. La Comutarea din ioc, la rândul ei, da ar fi valorificat timbrele ei de furie, rânindu-1 fizic pe bărbat. Rezultatul final al scenariului ei ar fi fost omuciderea sau rănirea gravă a altora.

• Revezi exemplul tău personal de joc. Ce sentimente ai puse deoparte sub formă de timbru?

Cum ai fi putut aduna aceste timbre pentru un rezultat negativ al scenariului? •

întărirea convingerilor din scenariu

Ştim că copilul mic consideră propriile decizii timpurii drept unicul mod de a se descurca şi a supravieţui. Deci nu este surprinzător faptul că atunci când suntem în scenariu ca adulţi, dorim sâ confirmăm mereu faptul că credinţele noastre din scenariu despre noi înşine, despre alţii şi despre lume sunt “adevărate”. De fiecare dată cana îucam un ioc, tolosml **beneficiul** llll **lieUăllV Pentru** a întări ‘acele convingeri din scenariu. De exemplu, când Molv era copil mii"- hâ 11 dflfK'iîrill-veilial Lă misiunea ei în viaţă era să ajute pe alţii, dar că nu va putea niciodată să-i ajute destul de bine. De fiecare dată când joacă jocul ei de *De ce tu nu...?,* ea sfârşeşte prin a-şi repeta această decizie în mintea ei. în limbajul Sistemului Racket, ea pune deoparte o altă Amintire Confirmatoare pentru a-şi întări convingerea din scenariu despre sine, despre alţii şi despre calitatea vieţii în general.

Jocurile şi poziţia de viaţă

Putem de asemenea folosi jocurile pentru a ne "confirma" poziţia de bază în viata (pentru a revedea 'acest concept vezi Capitolul 12). De exemplu, oamenii ca Jack care joacă jocul *Dă-mi un şut* îşi întăresc poziţia de viaţă "Eu nu sunt OK'', tu eştitîlK". Aceasta poziţie îl "motivează" pe jucător să se 'îndepărteze de alţii. Un jucător de *NIGYSOB* ca Jean crede că confirmă poziţia "Eu sunt OK, tu nu eşti OK" de fiecare dată când ea tinde spre beneficiul negativ al Persecutorului şi prin aceasta îşi "justifică" îndepărtarea jucătorului de alţii.

Dacă poziţia unei persoane e în cadranul din stânga, jos, al Coralului OK, în "Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK", aceasta îşi va toiosi propabil jocurile pentru a "justifica" de ce nu ajunge nicăieri cu oamenii. De exemplu, aici e punctul in care Moffy sfârşeşte de câte ori joacă jocul *De ce tu nu.... ?*

• în cazul exemplului personal de joc, ce convingeri scenariale despre sine, alţii şi lume ţi-ar fi putut fi întărite de rezultatul final?

Căror poziţii de viaţă le corespund aceste convingeri?

Corespunde această situaţie cu poziţia de viaţă în care te-ai încadrat când învăţai despre Coralul OK? •

Jocuri, simbioză şi cadrul de referinţă

Cercetătorii Schiff sugerează că jocurile provin din relaţii simbiotice nerezolvate, în care fiecare dintre jucători se desconsideră atât pe Sine, cat şi pe celalalt'. Jucătorii îşi păstrează nişte convingeri exagerate pentru a "justifică" simbioza, ca dtr exemplu: "Nu pot să fac nimic " (Copil) sau "Eu nu trăiesc decât pentru tine, dragă!" (Părinte). Astfel, liecare joc este sau o încercare de a menţine o simbioză nesănătoasă sau o reacţie furioasă împotriva acelei simmoze.

Putem desena o diagrama simbiotica pentru a reprezenta jocurile întrepătrunse, pe care le

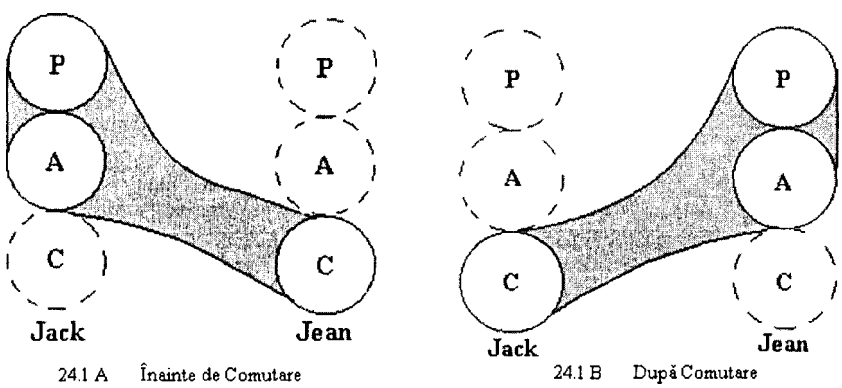


Figura 24.1. Exemplu de folosire a diagramei simbiotice într-o analiză de jocuri

joacă Jack şi Jean (Figura 24.1). In figura 24.l-a, putem vedea poziţiile lor simbiotice iniţiale. Jack îşi asumă rolul Parental, în timp ce Jean face pe Copilul. în concordanţă cu modul standard de reprezentare a diagramei simbiotice, îl reprezentăm pe Jack luând în stăpânire şi starea eului de Adult. Totuşi, atunci când jucătorii joacă în stadiile incipiente ale jocurilor lor, nici unul nu este conştient de ce se petrece. De aceea, ai putea să-ţi imaginezi redesenarea diagramei astfel încât Adultul să fie nefuncţional atât pentru Jack cât şi pentru Jean.

După Comutare, se modifică şi poziţiile simbiotice. Acum Jack e cel care are rolul de Copil rănit. Jean se deplasează în Părinte care respinge. Această situaţie duce la imaginea simbiotică prezentată în Figura 24. lb.

Fără a fi conştient, Jack a reluat simbioza din copilărie între el şi mama sa. Când era bebeluş, a sesizat non - verbal că mama lui îl respingea. Fără cuvinte Jack a decis: "Se pare că obţin atenţie din partea Mamei numai atunci când fac ceva ca să mă respingă. Altfel, s-ar putea siSmu obţin nici un tel de atenţie. Aşa că mai ' bine sa am grija sa continui să primesc nişte respingeri". In curând şi-a dezvoltat o gamă de strategiipnn careTuT* obţină acest rezultat. Uneori scăncea neîncetat. Alteori tăcea o criză de isterie. De tiecare dată, Mama se irilîirîa pe et panâ la urmi. Când o făcea, striga la Jack sau poate chiar îl plesnea. Acest gen de atenţie rănească. Dar tot e mai bun decât nici un fel de atenţie.

' Ca adult, Jack continuă să folosească aceeaşi strategie de copil fără a fi însă conştient de asta. Caută femei predispuse la a-1 respinge dintr-o poziţie Parentală. Dacă respingerea întârzie să vină, el ii dă lin mic "ajutor", persecutândTemeia, în acelaşi mod în care o persecuta pe mama sa când avea 15 luni~

Şi Jean reia o simbioză clin copilărie, ca sugar şi copii mic, îi plăcea să primească o mulţime de stroke-uri jucăuşe de la tatăl său. Dar a venit o vreme când Jean n-a mai fost doar un bebeluş, ci o fetiţă mică foarte feminină. în Copil, Tatăl ei a început să se simtă stânjenit de propriile lui reacţii sexuale faţă de ea. Fără a conştientiza, el s-a îndepărtat de Jean.

Jean s-a simţit trădată şi rănită. Pentru a suprima durerea, a acoperit-o cu furie si a decis că s-ar simţi mai puţin inconfortabil dacă ea ar fi aceea care respinge pe tatăl ei. A intrat în starea de Părinte pentru a "pune la pământ" Copilul tatălui ei. Ca femeie adultă, acţionează tară s'a-şi dea seama ffi conformitate cu aceasta decizie, ba "aplică chipul" tatălui pe bărbaţii cu care intră în relaţie şi îi respinge, resimţind încă o dată furia ei din copilărie.

• Desenează diagramele simbiotice ale jocurilor jucate de Molly şi clientul ei.

Află ce poziţie simbiotică ai adoptat tu la începutul jocului în propriul tău exemplu de joc şi spune în ce poziţie te-ai deplasat în momentul Comutării. Poţi identifica ce simbioză din copilărie ai reluat sau ai început să înfrunţi? •

Atunci când oamenii folosesc jocuri pentru a relua simbiozele din copilărie, ei " justifică" şi menţin problema care e deconsiderată. Procedând astfel ei îşi apără cadrul de referinţă.

Astfel, locurile sunt jucate pentru a "motiva" ceea ce jucătorii simt şi cred deja (sentimentele lor racket şi poziţia de viată) si pentru a deplasa responsabilitatea asupra altceva sau altcuiva. De cate on o persoana , 'procedează aşa, îşi confirmă şi-şi continuă scenariul.

Jocuri şi stroke-uri

Ştim că Copilul are nevoie de stroke-uri pentru a supravieţui. Orice copil ajunge să se teamă uneori că rezerva de strokuri s-ar putea termina. Pentru a se apăra îşi dezvoltă un întreg repertoriu de manipulări pentru a se asigura că stroke-urile vor continua să vină.

Jocurile sunt o metodă de nădejde de a obţine o rezervă de stroke-uri intense. Stroke-urile schimbate în stadiile ele început ale locului pot ti pozitive sau negative, depinzând de ioc. în momentul Comutării, fiecare jucător primeşte sau oferă intense stroke-uri negative. Orice stroke fie el negativ, fie pozitiv, schimbat în cursul unui joc, atrage după sine o desconsiderare.

Jocuri, stroke-uri şi racketare

Fanita English sugerează că oamenii încep să caute stroke-uri provenite din jocuri când stroke-urile provenite din *racketare* sunt în pericol să se termine[3]. Poate că eu joc faţă de tine un rol de Meaiutorat, în timp ce tu joci rolul de Ajutător. Poate îţi spun toate lucrurile rele pe care mi le-au făcut oamenii în aceea zi, iar tu îmi oferi înţelegere de Salvator. O vreme, continuăm să schimbăm aceste stroke-uri de racketare.

Apoi tu oboseşti, te plictiseşti de acest schimb şi semnalezi că vrei să treci mai departe. Simţindu-mă înfricoşat în Copil, aş putea răspunde activând comutatorul jocului *NIGYSOB,* spunând ceva de genul: "Ah! Totdeauna am crezut că tu eşti cineva pe care mă pot baza, dar acum văd că am greşit". Fără să-mi dau seama, eu sper că tu vei răspunde cu un *Dă-mi un şut* şi stroke-urile vor continua să vină.

De câte ori oamenii iniţiază jocuri pentru a manipula obţinerea de stroke-uri, ei desconsideră realitatea. Ei ignoră numeroasele opţiuni de adult pe care le au de a obţine stroke-uri in moduri pozitive ~~ ' —' ----------

♦

• Ce strokuri ai primit şi ai oferit în fiecare stadiu al exemplului tău de joc?
Ai intrat în joc când stroke-urile de racketare erau în pericol să se termine? •

Cele "6 avantaje" ale lui Berne

In *Games People Play (Jocurile pe care le joacă oamenii),* Eric Berne a notat "şase avantaje" ale jucării de jocuri . Astăzi nu se mai face des referire la ele în munca practică de AT. Fiecare din ele poate fi înţeles mai simplu în termenii altor idei AT. Să le trecem rapid în revistă. Pentru ilustrare, să spunem că eu sunt jucător de *Dă-mi un şut.*

(1) *Avantaj psihologic intern.* Jucând jocuri, menţin stabilitatea setului meu de convingeri scenariale. beTîecare dată când joc *Dă-mi un şut*, îmi întăresc convingerea că e necesar să fiu respins pentru a primi atenţie.

(2) *Avantaj psihologic exterior.* Evit situaţiile care ar putea atenta la cadrul meu de referinţă. Astfel evit neliniştea pe care aş simţi-o pentru această provocare. Jucând *Dă-mi un şut,* evit~să mă confrunt cu întrebarea: "Ce s-ar întâmpla dacă le-aş solicita celorlalţi strbke-uri pozitive directe?

(3) Avantaje sociale interne. In cuvintele lui Berne, jocurile *''oferă un cadru pentru socializare pseudo-intimă într-un cadru privat".* O parte a jocului meu *Uă-mi un şut* poate rbprek'StîIâ UIT lung, dureros şir de schimburi "de la inimă la inimă" cu partenerul meu de joc. Avem impresia că suntem deschişi unul faţă de celălalt. în realitate, asta nu înseamnă intimitate. Sub mesajele de la nivel social se află cele ulterioare care confirmă că ne aflăm într-un joc.

(4) *Avantaj social extern.* Jocul ne oferă o temă pentru bârfit în cercul nostru social lărgit. Când sunt la bar cu o mulţime de alţi jucători masculini de *Dă-mi un şut,* putem începe discuţii de petrecere a timpului sau racketare pe tema:"Nu-i aşa că femeile sunt groaznice?".

(5) *Avantaj biologic.* Se referă la modul în care jocurile produc stroke-uri. *Dă-mi un şut* produce mai ales stroke-uri negative. Ca şi copil, am hotărât că, deoarece stroke-urile pozitive sincere sunt greu de obţinut, mai bine mi-aş stabili nişte modalităţi viabile de a obţine şuturi pentru a supravieţui. De asemenea, de fiecare dată când reiau jocul, îmi satisfac foamea de structurare ca şi pe cea de stroke-uri.

(6) *Avantaj existenţial.* Aceasta este funcţia jocului în "confirmarea" poziţiei de viaţă. *Dă-mi un şut* se joacă din poziţia "Eu nu sunt OK, tu eşti OK". De fiecare dată când primesc un şut în urma jocului, îmi întăresc această poziţie.

• Care sunt cele "6 avantaje" ale jocului *NIGYSOB* al lui Jean?
Care au fost cele "6 avantaje" în propriul tău exemplu de joc? •

Jocuri cu rezultate pozitive

John James a dezvoltat ideea că jocurile prezintă atât avantaje reale, cât şi avantaje scenariale. El scoate în evidenţă faptul că fiecare joc obţine şi *un beneficiul pozitiv* pe lângă cel negativ[5].

Un joc reprezintă cea mai bună strategie a copilului de a obţine ceva de la lume. Când jucăm jocuri la maturitate, încercăm să satisfacem o nevoie autentică de Copil. Atâta doar că mijloacele de a satisface acea necesitate sunt învechite şi manipulative.

James sugerează că beneficiul pozitiv vine *după* cel negativ în Formula Jocului. De exemplu, care e nevoia pozitivă de Copil pe care mi-o satisfac jucând jocul *Dă-mi un şuti* Este faptul că de fiecare dată când joc jocul, după ce mi-am obţinut beneficiul meu negativ de sentimente neplăcute, îmi spun în sinea mea în Copil: "Vai! Mulţumesc lui Dumnezeu pentru un pic de timp şi spaţiu numai pentru mine!".

Alţi jucători de *Dă-mi un şut* ar putea obţine rezultate pozitive diferite de al meu. Beneficiul pozitiv este unic pentru fiecare jucător de jocuri. însă, susţine John James, el există întotdeauna şi-l poţi găsi.

• Ce rezultate pozitive ar fi putut urmări Molly şi clientul ei când au început *De ce tu nu...?* şi *Da, dar....*
Ce rezultat pozitiv ai obţinut tu la sfârşitul propriului tău joc? S-ar putea să-ţi dai seama de răspuns imediat sau poate vei avea nevoie de timp de gândire. •

Capitolul 25
CUM SĂ NE OCUPĂM DE JOCURI

Aţi văzut deja etapele cele mai importante în dezamorsarea jucării de jocuri. Aţi învăţat ce sunt jocurile şi cum pot fi ele analizate. Cunoaşteţi motivele ascunse pe care le au oamenii de a juca jocuri, în acest capitol vom elabora un „set de instrumente" practice pentru contracararea jocurilor.

E nevoie să dăm jocului un nume?

în vestita sa carte *Games People Play (Jocurile pe care le joacă oamenii*j Eric Beme şi-a fascinat cititorii cu numele atrăgătoare pe care le-a dat jocurilor.[1] Alţii au urmat modelul lui Beme şi denumirea jocurilor a devenit o modă în AT care a durat mai mulţi ani. Au fost "descoperite" literalmente sute de jocuri, fiecare purtând propriul său nume.

Aruncând o privire înapoi, putem vedea acum că doar câteva dintre acestea reprezintă adaosuri reale la înţelegerea noastră despre jocuri. Multe dintre denumirile sugerate se dovedesc a descrie doar nişte interacţiuni care nu reprezintă deloc jocuri, după definiţia pe care am întâlnit-o în Capitolul 23. Şi, mai ales, multe nu au momentul Comutare, şi deci astfel ar putea mai degrabă fi clasificate drept discuţii pentru trecerea timpului sau racketare. Acesta e cazul cu multe dintre "jocurile" descrise în *Games People Play.*

Când eliminăm aceste non-jocuri, descoperim că jocurile rămase pot fi clasificate într-un număr relativ mic de modele de bază. Fiecare dintre aceste modele poate fi reprezentat printr-un nume de joc bine cunoscut. Toate celelalte nume reprezintă variaţiuni ale acestora, iar variaţiunea s-a produs mai mult în *conţinut* decât în *proces,* în detalii despre *ce* se petrece în cursul jocului mai degrabă decât despre *cum* se joacă jocul.

Majoritatea practicienilor AT de astăzi preferă să folosească puţine denumiri de jocuri. Noi ne declarăm în favoarea acestei abordări. Considerăm că poţi înţelege cel mai bine jocurile concentrându-te asupra modelelor generale care definesc *cum* se joacă jocurile. Acest lucru îţi permite să stabileşti şi nişte principii generale de contracarare a jocurilor, în loc de a trebui să dezvolţi nişte "antiteze" specifice conţinutului fiecărui joc în parte, aşa cum a făcut Beme.

Câteva jocuri familiare

în această secţiune consemnăm câteva dintre cele mai utilizate nume de jocuri. Ele sunt clasificate în funcţie de deplasarea pe care jucătorul o face între poziţiile din Triunghiul Dramatic în momentul Comutării.[2]

Comutarea de la Persecutor-la-Victimă

Este ilustrată prin *Dă-mi un şut,* pe care l-am ilustrat deja prin exemple.

Hoţii şi vardiştii e o versiune a aceluiaşi joc, jucată în cadru legal. Aici, jucătorul deschide jocul încercând să Persecute forţele legii şi ale ordinii. Dar, până la urmă, el aranjează să fie prins, sfârşind astfel ca Victimă.

în *Cusurgiul,* jucătorul găseşte defecte la alţii, criticându-le înfăţişarea, munca, îmbrăcămintea etc. El poate susţine ideea la infinit, ca temă de racketare, fără ca neapărat să declanşeze o Comutare de joc. Totuşi, Cusurgiul poate ajunge în final să fie el însuşi respins de cei pe care i-a criticat sau poate să fie auzit "accidental" când vorbeşte de defectele cuiva pe la spate. Atunci, el se deplasează de la Persecutor spre Victimă în Triunghiul Dramatic, transformându-şi racketarea într-un joc.

Jucătorul jocului *Dacă n-ai fi fost tu...* se plânge mereu altora că ei îl împiedică să facă ce doreşte. De exemplu, o mamă spune copiilor săi: "Dacă n-aţi fi fost voi, aş fi putut să călătoresc în ţări străine". Să presupunem că se întâmplă ceva care întrerupe racketarea ei pe această temă. Poate moşteneşte o sumă de bani suficient de mare pentru a plăti îngrijitoare pentru copii. Sau copiii cresc şi nu mai au nevoie de ea permanent în preajma lor. Credeţi că atunci ea pleacă în călătorii în străinătate? Nu. Descoperă că n-are curajul să plece din propria ţară. Făcând acest lucru, se deplasează spre poziţia de Victimă.

Comutarea de la Victimă-la-Persecutor

Acest model este ilustrat de *Acum le-am prins, ticăloşiile*! (*Now l Got You Son of a Bitch -NIGYSOB)* Vă amintiţi că acesta este jocul jucat de Jean într-unul din exemplele date de noi la început. în acest joc, şi în toate variantele sale, jucătorul lansează un fel de "invitaţie" din poziţia de Victimă. Când partenerul de joc muşcă momeala, jucătorul dă un şut Persecutor.

In *Da, dar...,* jucătorul începe prin a cere sfaturi, dar le refuză pe măsură ce îi sunt oferite. Momentul de Comutare intervine când cel ce acordă sfaturi nu mai are nici o idee, iar jucătoml de *Da, dar...* percepe o respingere din partea consilierului. Vă amintiţi cum s-a compoiţat clientul lui Molly în exemplul nostru. Este un joc obişnuit în munca de asistenţă socială şi în alte medii de "ajutorare".

Rapo este versiunea sexuală a lui *NIGYSOB.* Aici, jucătorul semnalizează o invitaţie de natură sexuală. Atunci când partenerul de joc răspunde cu un avans de natură sexuală, jucătorul de *Rapo* va răspunde cu o respingere indignată. Jucătorul de *Rapo* poartă un tricou pe care scrie în faţă: "Sunt disponibil!", iar pe spate "Dar nu pentm *tine,* ha, ha!". *Rapo* de gradul I este o sursă obişnuită de stroke-uri de joc la petreceri şi are drept rezultat o blândă admonestare sexuală. La gradul III, jucătorul de *Rapo* poate aştepta până când a avut loc contactul sexual fizic, după care declanşează Comutarea, strigând "Viol!".

Există mai multe tipuri dc jocuri croite după tiparul *NIGYSOB* în care poziţia iniţială de Victimă este acceptată drept o atitudine de racketare, iar Comutarea de obicei nu este declanşată până când această atitudine nu este confruntată. Jucătorii de *Prostul* şi *Sărmanul de mine* încep prin racketare din poziţii de "Eu nu pot gândi" sau respectiv "Nu mă pot ajuta singur". S-ar putea să fie mulţumiţi să rămână în această poziţie de Victimă atâta vreme cât stroke-urile continuă să vină. Totuşi, dacă cineva îi confruntă pe aceşti jucători cu cerinţa de a gândi sau a face ceva pentru ei înşişi, s-ar putea ca ei să declanşeze Comutarea înfuriindu-se şi acuzând: "Ar fi trebuit să ştiu că n-o să obţin nici un ajutor de la *tine?'.*

Picior de lemn este o variaţiune a *Sărmanului de mine* cu un motto pe tricou care sună: "Ce poţi să te aştepţi de la cineva care...a avut o mamă ca mine/ e un alcoolic ca mine/ a fost crescut în suburbii" (se poate folosi orice altă scuză).

Jucătorul de *Fă ceva pentru mine* încearcă pe faţă să manipuleze pe ceilalţi să facă ceva sau să gândească în locul lui. De exemplu, un student căruia i se pune o întrebare în clasă stă mut, rozându-şi creionul şi aşteptând ca profesorul să dea şi răspunsul. Atâta timp cât ajutorul sperat se produce, jucătorul poate rămâne în poziţia de Victimă neajutorată. Dar mai târziu ar putea declanşa Comutarea şi va aduna o nouă colecţie de stroke-uri de joc, acuzându-1 pe consilier că i-a dat sfaturi proaste. De exemplu, acelaşi student după examen ar putea merge să se plângă decanului că a luat notă proastă pentru că predarea profesorului a fost neclară. Această formulă de sfârşit de joc a primit uneori un nume diferit: *Uite ce m-ai determinai să fac.*

Comutarea de la Salvator-la-Victimă

Jocul etalon aici este *Nu încerc decât să te ajut.* Acest titlu poate fi folosit pentru orice joc în care cineva începe prin a oferi „ajutor" dintr-o poziţie de Salvator şi apoi se deplasează spre Victimă atunci când persoana pe care o "ajută" fie refuză ajutorul, merge mai departe pe drumul ei şi intră în încurcături, fie semnalizează că ajutorul pe care l-a primit n-a fost destul de bun. Atunci potenţialul „ajutător" va obţine beneficiu negativ constând din timbre de ineficienţă.

Jocul pe care îl juca Molly în exemplul nostru iniţial *De ce tu nu?...* este o variaţiune pe această temă, care implică oferirea de sfaturi care sunt respinse de partenerul de joc.

Comutarea de la Salvator-la-Persecutor

Uite ce mult m-am străduit începe ca *Nu încerc decât să te ajut,* cu "cel ce ajută" în rol de Salvator. Dar în momentul Comutării, fostul Salvator devine un Persecutor acuzator în loc de o Victimă tânguitoare. De exemplu, imaginaţi-vă o femeie ce a jucat rolul de mamă "sufocantă" pentru fiul ei în toată copilăria lui. Acum el e un adolescent rebel care tocmai a anunţat că pleacă de acasă. Declanşând Comutarea din joc, mama strigă: "După tot ce-am făcut pentru tine! Sper să ai parte exact de ceea ce meriţi! Eu mă spăl pe mâini de tine, auzi!?"

Folosirea opţiunilor

în Capitolul 7 aţi învăţat despre Opţiuni. Dacă le-aţi exersat, aveţi acum o oarecare îndemânare în folosirea lor. Această pricepere, alături de cunoaşterea analizei jocurilor, vă conferă un arsenal eficient de arme cu care să puteţi contracara jocurile.

Opţiunile pot fi folosite pentru a întrerupe fluxul unui joc în *orice* etapă din Formula Jocului. Dacă realizezi că te afli într-un joc al tău personal, poţi să alegi Opţiunea de a ieşi dintr-o stare a eului 'negativă şi a intra într-una pozitivă din punct de vedere funcţional. Dacă altcineva te-a invitat în jocul Tor, foloseşte Opţiunile pentru a oferi un răspuns care să contr^ică aşteptările lor legate de ce „ar trebui" să faci tu în acel stadiu al jocului.

îţi sugerăm să foloseşti numai opţiuni pentru stări pozitive ale eului. Decât să te angajezyntr.un dans în jurul Triunghiului Dramatic cu cealaltă persoană, mai bine ieşi din Triunghi imediat.

Nu poţi *determina* pe nimeni altcineva să înceteze să joace jocuri. Şi nici nu-l poţi opri să încerce să te atragă pe tine într-un joc. Dar folosind Opţiunile, poţi să eviţi să joci tu însuţi jocuri sau poţi ieşi din joc atunci când constaţi că ai fost deja atras într-unul. Şi îţi sporeşti şansele de a invita şi pe cealaltă persoană să iasă împreună cu tine din joc, dacă un asemenea obiectiv prezintă importanţă pentru tine.

Sesizarea "Momelii iniţiale"

Bob şi Mary Goulding au subliniat importanţa faptului de a sesiza că începe un joc chiar de la "Momeala iniţială". Dacă intervii imediat cu o Opţiune cu care să o contracarezi, e de presupus că vei împiedica restul jocului.

Acest lucru necesită nişte deprinderi de a "gândi ca un Marţian". Trebuie să sesizezi care e mesajul ulterior care formează Momeala şi să-l întrerupi, în loc să-i răspunzi la nivel social.

Poţi să-l încrucişezi direct din Adult. De exemplu, analizează începutul jocului între Molly şi clientul ei. Atunci când el a venit cu cererea lui de ajutor, Molly ar fi putut răspunde: "S-ar părea că ai cţ problemă^ Ce doreşti să fac eu în legătură cu acest lucru?" Cu această întrebare ea şi-ar fi expus direct agenda ascunsă. Dacă clientul urma să redefinească într-o încercare suplimentară de a o atrage în joc, ea pur şi simplu putea repeta aceeaşi încrucişare până când el sau dă un răspuns Adult, sau renunţă şi pleacă. în cazul al doilea, el şi-ar putea totuşi obţine beneficiul negativ al jocului. Dar Molly ar fi evitat să încaseze şi ea un beneficiu negativ.

Dacă se potriveşte cu cadrul, un mod deosebit de eficient de a încrijpişare a Momelii iniţiale g_şă intervii cu o răspuns exagerat, sau din Copil, sau dîn Părinte. De exemplu, Molly ar fi putut întâmpina plângerea iniţială a clientului ei răstumându-se în fotoliul ei până dispărea aproape în dosul biroului, gemând "Oh, *doamne!* Iar eşti în stare proastă, nu-i aşa?". Când o clientă îi spune lui Bob Goulding că a venit la terapie pentru "a lucra cu" o problemă, Bob răspunde deseori abordând o expresie de mare plictiseală şi murmurând „a lucra cu, a lucra cu, a lucra cu ...". Răspunsuri de acest gen încrucişează ^Momeala iniţială la nivel psihologic, transmiţând mesajul: "Am înţeles care ţi-e jocul, aşa că hai mai bine să ne distrăm un pic în schimb".

Detectarea desconsiderărilor şi a driverelor

Momeala iniţială implică întotdeauna o desconsiderare. Apar şi alte desconsiderări în fiecare etapă a Tocului. De aceea, abilitatea de a detecta desconsiderările te ajută să identifici invitaţiile la joc şi să le dezamorsezi prin Opţiuni.

Dacă accepţi desconsiderarea oferită prin Momeală, înseamnă că ţi-ai demascat Stratagema şi jocul începe. Deci, modul de a contracara jocul este să confrunţi desconsiderările celeilalte persoane.

In fracţiunea de secundă dinainte de intrarea în joc, jucătorul va manifesta comportamentul de driver. Ai învăţat în Capitolul 16 cum să identifici driverele. Această abilitate te va ajuta şi sâ sesizezi Momeala iniţială şi să previi mişcările următoare din joc. Pentru a rămâne în afara jocului, refuză_să răspunzi la comportamentul de driver al celeilalte persoane cu un driver propriu. în loc de asta oferă-Ji un mesaj permisiv.

Dejucarea beneficiului negativ

Ce se întâmplă dacă ai scăpat momentul Momelii iniţiale, ai intrat în joc, dar îţi dai seama de asta numai în momentul de Comutare? Nu e totul pierdut. Poţi încă refuza să-ţi încasezi beneficiul negativ de sentiment neplăcut ce-ţi revine. Ba chiar mai bine, îţi poţi oferi în schimb un beneficiu negativ de_ sentiment plăcut. De exemplu, să presupunem că asist la o conferinţă prezentată de un lector foarte ■cunoscut. Când vine momentul discuţiilor, lansez un atac curajos la adresa ideilor sale. De fapt, deş. nu sunt încă conştient de asta, am început să-l Persecut. Când termin, vorbitorul zâmbeşte liniştit şi-mi demolează toată critica printr-o singură propoziţie bine aleasă. Auditorul râde.

în acest moment scenariul meu îmi cere să declanşeze Comutarea jocului *Dă-mi un şut.* "Ar trebui" ca eu să mă simt respins şi nefolositor. în loc de asta, eu ies din scenariu. îmi spun în sinea mea: "Interesant! Tocmai mi-am dat seama că m-am complăcut timp de trei minute în *Dă-mi un şut.* Cât sunt de deştept că mi-am dat seama de acest lucru!" Mă auto-răsplătesc cu sentimente plăcute pentru isteţimea mea de a fi sesizat existenţa jocului.

Observaţi că nu mă felicit pentru că am intrat în joc. Mă felicit pentru că am fost suficient de deştept să-mî dau seama că am intrat în el.

jileea ce e mai interesant este faptul că dacă foloseşti această tehnică în mod consecvent, vei descoperi că, pe măsură ce trece timpul, practici jocul tot mai rar şi mai puţin intens. Nu e nici o surpriză, dat fiind rolul pe care jocurile îl au în relaţie cu scenariul. De fiecare dată când resping beneficiul de sentimente negative al unui joc şi-mi ofer în schimb un beneficiu de sentimente pozitive, înseamnă că arunc la gunoi un timbru negativ. Adun o Amintire Confirmatoare pozitivă în locul uneia negative, solicitate de joc. Astfel contribui la dejucarea Convingerilor mele Scenariale şi reduc intensitatea Manifestărilor mele Racket, jocul însuşi fiind una dintre aceste^.

Direct către beneficiul pozitiv

John James sugerează o tehnică similară[4]. Vă amintiţi ideea lui că fiecare joc are un beneficiu pozitiv, ca şi unul negativ. Atunci când identifici un anume joc ca fiind unul pe care l-ai jucat adeseori, poţi să sesizezi ce nevoie autentică de Copil ţi-ai satisfăcut în trecut procedând în acest mod. Apoi poţi gări moduri în care să-ţi satisfaci acea nevoie direct, fără a mai recurge la metode scenariale.

De exemplu, să presupunem că beneficiul pozitiv al jocului *Dă-mi un şut* este să obţin timp spaţiu pentru mine însumi. Ştiind acest lucru, pot să-mi folosesc opţiunile mele de adult pentru obţine aceste beneficii fără a fi "şutat" mai întâi. Aş putea începe prin a-mi acorda zece minute dc linişte, numai pentru mine, în fiecare dimineaţă şi seară sau prin a-mi rezerva un pic de timp în programul meu zilnic pentru a face plimbări singur la ţară. Făcând aşa ceva, îmi satisfac nevoile din Copil în mod direct. Ca rezultat, e de presupus că mă voi surprinde jucând *Dă-mi un şut* din ce în *r* mai rar. Mai mult, când joc totuşi jocul respectiv, probabil că îl voi juca la un grad de intensitate rm mic decât am făcut-o anterior.

Deplasarea către intimitate în momentul de Comutare

O dată ce te-ai obişnuit să identifici etapele succesive ale unui joc, vei observa că e foarte uşor să recunoşti momentul de Comutare. îţi vei da seama că tu şi cealaltă persoană păreţi să fi schimbat cumva rolurile între voi şi vei recunoaşte aproape simultan momentul de confuzie care reprezintă punctul de Derută.

în acest punct, ai şi o altă strategie pentru a ieşi în afara jocului. Atunci când o persoană rămâne în scenariu în momentele de Comutare şi Derută, ea crede că *unica* eT opţiune este s'ânneii^F'rnif[7] llepârte către Beneficiul negativ. Dar printr-o conştientizare de Adult, poţi alege, o cale alternativă. In loc să intri în sentimente racket, poţi fi sincer cu cealaltă persoană în privinţa sentimenţeloi. şi dorinţelor tale autentice. Astfel inviţi la intimitate în locul Beneficiului negativ al jocului.

De exemplu, să ne imaginăm că am jucat *Dă-mi un şut* într-o relaţie şi că tocmai am ajuns la momentul Comutare al jocului. Aş putea să-i spun celeilalte persoane: "Tocmai mi-am dat seama ce urmăream de fapt - să te îndepărtez până când mă vei respinge tu pe mine. Acum sunt speriat că mă vei părăsi şi doresc cu adevărat ca tu să rămâi aproape de mine".

Prin această afirmaţie deschisă nu pot *determina* cealaltă persoană să rămână cu mine. N-o pot nici măcaTdeterrnina să îasăTlîirrTîfOpniit^jocTiaca^ea şi-a propus să rămână în el. însă îi lansez o *invitaţie* să răspundă cu propriile ei sentimente şi dorinţe autentice. Dacă ea o face, am putea reveni în relaţia noastră cu sentimente de fericire şi uşurare. Sau, ca alternativă, am putea alege să ne despărţim totuşi, dar din motive clare şi nu de joc. Dacă luăm cea de-a doua decizie, amândoi va trebui sălacem faţă unei perioade de tristeţe pentru pierderea suferită. Ca întotdeauna, intimitatea e mai puţin previzibilă decât jucarea de jocuri şi s-ar putea ca ea să ni se pară sau nu mai confortabilă decât jocul.

înlocuirea stroke-urilor din joc

Copilul consideră jucarea de jocuri drept un mod sigur de a obţine stroke-uri. Deci, ce se întâmplă când, din motive serioase de Adult, nu mai joci atâtea jocuri?

Deşi nu conştientizezi în Copil, s-ar putea să intri în panică şi să te întrebi: "Ce se întâmplă cu sursa mea de stroke-uri?"Aminteşte-ţi că pefitru Copil pierderea stroke-urilor înseamnă o ameninţare la adresa supravieţuirii.

Astfel, fără să ştii, s-ar putea să începi să foloseşti strategiile Micului Profesor pentru a recăpăta stroke-unTTpier3uîe7 Poate găseşti al te modalităţi de a juca aceleaşi jocuri învechite. Sau începi şăjoci jocuri diferite cu aceeaşi Comutare în Triunghiul Dramatic. Sau "uiţi" să confrunţi desconsiderările. La modul superficial, aceste acţiuni ar putea fi interpretate drept "auto-sabotaj". în cazul Copilului timpuriu, scopul lor este exact opusul. Motivul este menţinerea proviziei de stroke-uri şi deci asigurarea supravieţuirii.

Din acest motiv, este important nu numai să-ţi propui să "încetezi a mai juca jocuri". Trebuie să şi găseşti o modalitate de a *înlocui* rezerva de stroke-uri pe care anterior o obţineai din jucarea de jocuri. Stan Woollams a atras atenţia asupra unei capcane adiţionale aici[5]. Stroke-urile provenite din jocuri sunt numeroase şi intense. Din contră, stroke-urile pe care le putem obţine într-o viaţă lipsită de jocuri sunt relativ blânde şi uneori s-ar putea să nu fie în cantitate suficientă. Desigur, aceste noT stroke-uri sunt din cele directe şi nu implică desconsiderări. Dar după cum ştim, Copilul însetat de stroke-uri este mai preocupat de cantitate decât de calitate.

Nu există aici altă soluţie decât să-ţi faci timp să te convingi pe tine însuţi în Copil că noua provizie de stroke-uri e acceptabilă şi durabilă. în cursul acestei perioade de tranziţie, ar putea fi o idee bună să-ţi găseşti şi surse suplimentare de stroke-uri pe care să te poţi baza. Acesta este un punct unde ~sprijinuruhuî"g'rup poate ajuta la schimbarea personală. '.....

"Te termen lung, te vei obişnui în Copil cu acest aport nou şi mai puţin intens de stroke-uri. Independenţa de jocuri poate implica pierderea unor surse familiare de emoţii. însă ne permite să folosim opţiunile mature pe care ni le-am refuzat în timp ce jucam jocuri. în plus, ieşind în afara jocurilor, ne va fi mult mai uşor să înaintăm spre o autentică intimitate.

• Revezi exemplul de joc pe care l-ai analizat cu ajutorul Planului de Joc (Capitolul23).

îl poţi identifica cu unul din jocurile descrise mai sus? Controlează acest lucru verificând deplasarea în Triunghiul Dramatic pe care ai făcut-o în momentul Comutare din joc.

Gândeşte-te la diferite tehnici de contracarare a jocurilor pe care le-ai învăţat în acest capitol. Aplică-le pe fiecare exemplului tău de joc. Vei obţine în final o listă de moduri de a "dezactiva" acest joc în viitor.

Dacă doreşti să aplici aceste tehnici, decide mai întâi cum anume vei obţine stroke-uri care să le înlocuiască pe cele pe care le vei pierde când vei ieşi din joc. Stabileşte-ţi această sursă alternativă de stroke-uri.

Apoi începe să contracarezi jocul. Alege una dintre tehnici şi foloseşte-o în mod constant timp de o săptămână. Apoi testează şi altele în acelaşi mod. Dacă lucrezi în grup, relatează grupului despre succesele tale»

/

PARTEA a Vil-a
SCHIMBAREA

Capitolul 26
CONTRACTE PENTRU SCHIMBARE

Cartea de faţă nu-şi propune să ofere indicaţii detaliate cu privire la utilizarea profesională a AT. Scopul nostru în această parte finală este de a vă oferi o scurtă trecere în revistă a modurilor în care AT este folosită pentru a contribui la schimbare.

începem acest prim capitol cu o privire asupra uneia dintre caracteristicile esenţiale ale practicii AT: folosirea contractelor.[1]

Beme a definit un *contract* ca *un angajament bilateral explicit în vederea unui mod de acţiune bine definit.* Agreăm de asemena definiţia lui James şi Jongeward: *"Un contract este un angajament Adult faţă de sine însuşi şi/ sau faţă de altcineva de a efectua o schimbare".*

Contractele specifică:

cine sunt cele două părţi contractante
- ce urmează să facă ele împreună
- cât timp va dura activitatea
- care va fi obiectivul sau rezultatul acestui proces
- cum vor şti ei că au ajuns acolo şi
- în ce mod va fi acest lucru benefic şi/sau mulţumitor pentru client.

Practicienii AT fac distincţie între două tipuri diferite de contract: *contractul administrativ* sau *de afaceri* şi *contractul clinic* sau *de tratament.*

Contractul de afaceri este o înţelegere între terapeut şi client referitor la detaliile de plată şi detaliile administrative în legătură cu munca lor împreună.

în contractul de terapie, clientul specifică clar ce anume schimbări doreşte să obţină şi ce este dispus să facă pentru a ajuta la producerea acestor schimbări. Terapeutul specifică dacă este dispus să lucreze cu clientul pentru realizarea schimbărilor dorite de acesta şi menţionează cu ce anume va contribui el la acest proces.

'"ele "patru cerinţe" ale lui Steiner

Claude Steiner a stabilit patru cerinţe pentru încheierea corectă a unui contract. Ele au fost extrase din practica redactării de contracte în mediile juridice.

(1) Consensul mutual. Asta înseamnă că ambele părţi trebuie să fie de acord cu contractul. Terapeutul nu impune clientului aranjamente de afaceri şi nici obiective ale terapiei. Nici clientul nu le poate impune terapeutului. în schimb, contractul se formează prin negociere între cele două părţi.

(2) Consideraţie validă. în limbaj juridic "consideraţie" înseamnă o formă de recompensă acordată în schimbul muncii sau timpului cuiva. în cadrul AT, consideraţia va fi de obicei sub forma unei sume de bani plătite de client terapeutului. Uneori, cele două părţi pot specifica exact în contract o consideraţie reprezentată printr-un anumit serviciu. De exemplu, clientul

poate accepta să presteze un anumit număr de ore de servicii pentru terapeut în schimbul fiecărei ore de tratament. Oricare ar fi detaliile, natura consideraţiei trebuie să fie foarte explicită şi acceptată de ambele părţi contractante.

(3) Competenţa. Atât terapeutul, cât şi clientul trebuie să fie competenţi să-şi îndeplinească partea de înţelegere prevăzută prin contract. Pentm terapeut aceasta înseamnă să aibă abilităţile profesionale specifice necesare pentru a putea facilita clientului obţinerea schimbării dorite. Clientul trebuie să fie în stare să înţeleagă contractul şi să aibă resursele fizice şi mentale de a-1 realiza. Aceasta implică, de exemplu, că o persoană cu grav handicap mental nu poate intra în mod competent într-un contract de tratament. De asemenea, nu se poate încheia un contract competent cu cineva care se află sub influenţa alcoolului sau a unor medicamente care afectează judecata.

(4) Obiectul legal. Scopurile şi prevederile contractului trebuie să fie în conformitate cu prevederile legale. Pentru terapeut, "obiectul legal" implică şi aderarea la anumite principii etice stabilite de grupul profesional căruia îi aparţine.

De ce se folosesc contracte?

în primul rând, insistenţa asupra contractelor în practica AT se bazează pe presupunerea filosofică că *„Oamenii sunt OK".* Terapeutul şi clientul său relaţionează unul cu altul ca egali. în consecinţă, îşi împart răspunderea pentru schimbarea pe care clientul doreşte s-o facă.

Aceasta provine din convingerea că oricine are capacitatea de a gândi şi este în ultimă instanţă răspunzător de propria sa viaţă. El este cel care va trăi în continuare cu ceea ce hotărăşte. De aceea rămâne la latitudinea clientului, nu a terapeutului, ce anume doreşte pentru propria viaţă. Sarcina terapeutului este să scoată în evidenţă orice i s-ar părea disfuncţional.

Ca această împărţire a responsabilităţilor să aibă sens, e necesar ca ambele părţi să ştie foarte clar care este natura schimbării dorite şi care este contribuţia pe care fiecare din ei o va aduce la realizarea acesteia.

Contractele şi agenda de lucru ascunsă

Ştim că în orice relaţie părţile fac şi schimburi de mesaje ulterioare. Acest lucru pare să fie adevărat în special în situaţii în care se doreşte o schimbare personală sau organizaţională, deoarece asemenea schimbări înseamnă de obicei o provocare la adresa cadrului de referinţă al cuiva. E de presupus că atât terapeutul, cât şi clientul vin în relaţia lor de lucru cu o *agendă de lucru ascunsă,* pe lângă cea pe care o au la nivel social. Una din funcţiile importante ale contractului este *scoaterea la lumină a agendei de lucru ascunse.* Scoţând la lumină mesajele ulterioare, redactarea clară a contractelor întrerupe jocurile psihologice şi ajută atât clientul, cât şi terapeutul să rămână în afara Triunghiului Dramatic.

Terapeutul are propriul său cadru de referinţă şi acesta e diferit de cel al clientului. De aceea, va intra în relaţia lor aducând propriile lui definiri interne privitoare la ce fel de schimbări anume sunt "bune" pentm oameni. Dacă n-ar exista un contract, ar putea fi tentat să presupună că definiţiile clientului său sunt identice cu ale sale. Mai mult, pentm că s-ar putea să nu fie perfect conştient de definirile din propriul lui cadm de referinţă, s-ar putea să nu-şi dea seama pe deplin că *face* presupuneri despre obiectivele "adecvate" pe care clientul său trebuie să le aibă în vedere.

în această situaţie, e probabil că terapeutul va intra într-un rol din Triunghiul Dramatic. Ar putea începe să-şi "canalizaze" clientul într-o anumită direcţie, jucând astfel rolul de Persecutor pentm Victima clientului său. în cuvintele lui Bob Goulding, a lucra fără contract ar putea însemna ca terapeutul (*therapist)* să devină violator *(rapist).*

Pe de altă parte, s-ar putea şi ca terapeutul să-şi spună în sinea sa: "E evident că acest client are nevoie de schimbarea cutare. încă n-a făcut-o. De aceea e într-o stare jalnică şi nu se descurcă fără ajutoml meu". Cu asta, intră în rolul Salvatorului.

Probabil că şi clientul are o agendă de lucm ascunsă, pe lângă cea mărturisită. Venind la terapeut, a declarat la nivel social că doreşte să facă o schimbare. (în anumite cazuri, vine pentm că

alţi oameni doresc ca el să facă o schimbare). însă n-a făcut-o încă. Poate pentru că, realmente, nu ştie cum s-o facă. Sau poate ştie cum, dar la un nivel ascuns se apără împotriva realizării acelei schimbări, în al doilea caz, va transmite terapeutului mesaje ulterioare de genul: "Am venit să mă schimb, dar nu sunt în stare singur!" sau "Am venit să mă schimb, dar nu mă poţi determina s-o fac!"

Dacă agenda ascunsă continuă la fel de ambele părţi, terapeutul şi clientul vor prelua nişte roluri complementare din Triunghiul Dramatic, deschizând drum spre activităţi de racketare şi jocuri.

Una din funcţiile contractului este să prevină acest lucru. în *negocierea* unor obiective clare şi a metodelor de schimbare, terapeutul şi clientul sunt obligaţi să-şi compare cadrele de referinţă. Acest proces ajută la aducerea agendei de lucru ascunse la nivelul conştientizării Adulte, astfel încât ambele părţi s-o poată aprecia în comparaţie cu realitatea. De vreme ce nici terapeutul, nici clientul nu sunt perfecţi, e improbabil ca vreunul din ei să-şi dezvăluie total agenda ascunsă în cursul negocierii iniţiale. în schimb, contractul poate fi revizuit şi, dacă e necesar, renegociat de mai multe ori în cursul procesului de schimbare.

Contractele şi orientarea spre scop

Majoritatea clienţilor se prezintă la terapeut cu o *problemă* pe care doresc s-o abordeze. Unul din scopurile încheierii de contracte este deplasarea atenţiei de la aceast problemă către *scopul schimbării.*

în procesul de încheiere a unui contract atât clientul, cât şi terapeutul trebuie neapărat să construiască o imagine mentală a rezultatului dorit al muncii lor împreună. Atunci când se orientează astfel către un scop clar, ei îşi mobilizează automat resursele personale de care au nevoie pentru a obţine acel rezultat. Acesta este principiul care stă la baza tuturor sistemelor de "vizualizare creatoare".

Dimpotrivă, dacă terapeutul şi clientul şi-ar fi concentrat atenţia asupra "problemei", ei ar fi trebuit să construiască imaginea mentală a problemei. Fără intenţie, ei s-ar fi angajat într-o vizualizare negativă, direcţionându-şi resursele mai degrabă spre examinarea problemei decât spre rezolvarea ei.

Stabilirea clară a scopului contractului mai are încă un avantaj: oferă ambelor părţi posibilitatea de a şti când a luat sfârşit munca lor împreună. De asemenea, le permite să evalueze progresul pe care-1 fac de-a lungul drumului. Astfel, folosirea contractelor împiedică situaţii în care terapia continuă la infinit, iar clientul şi terapeutul îşi ocupă luni şi ani "lucrând" la problemele clientului.

încheierea unui contract eficient

Iată în rezumat principalele caracteristici pe care terapeuţii AT le au în vedere la încheierea unui contract eficient. Decât să formulăm aceste lucruri la modul abstract, vă invităm să le aplicaţi asupra unei schimbări pe care o doriţi pentru voi înşivă. După cum au subliniat James şi Jongeward, puteţi face un contract de schimbare cu voi înşivă sau cu un terapeut.

Secvenţa de exerciţiu care urmează se bazează pe o procedură de încheiere a contractului pentru auto-terapie creată iniţial de Muriel James.[2] A fost dezvoltată ulterior de unul din autorii cărţii de faţă (IS). Ai nevoie de unelte de scris, multă hârtie şi timp de lucru.

• Decide asupra unei schimbări pe care vrei s-o realizezi. Pune-o pe hârtie, formulând-o în orice cuvinte îţi trec prin minte. •

Scopul unui contract trebuie *formulat în cuvinte pozitive.* Deseori formularea iniţială a scopului conţine formulări negative. De exemplu, persoana ar putea dori să *nu* mai fumeze sau *să se oprească* din băut, *să piardă* din greutate sau să *nu* se mai teamă de persoanele cu funcţii înalte. Asemenea "contracte *stop"* şi „contracte *nu"* nu vor funcţiona niciodată pe termen lung. în parte, acest lucru se întâmplă datorită modului în care scopul contractului acţionează ca vizualizare. Nu poţi vizualiza un "non-ceva". (Dacă te îndoieşti de acest lucru încearcă să vizualizezi "un elefant care nu e roşu") Când încerci să faci aşa ceva, îţi creezi automat o imagine mentală a ceea ce vine după „nu" sau orice alt cuvânt negativ. Dacă, de exemplu, o persoană face un contract pentru a „se opri din fumat" nu se poate gândi la acel contract fără a vizualiza continuu activitatea problemă pe care şi-a propus s-o înceteze.

în teoria AT mai există un motiv important pentru care "contractele stop" sunt insuficiente. Amintiţi-vă că toate comportamentele scenariale reprezintă pentru Copil cea mai bună strategie de a supravieţui, de a primi stroke-uri şi de a-i fi satisfăcute nevoile. Deci, ce se va întâmpla dacă faci doar un contract "de stopare" a acelui comportament scenarial? în cel mai bun caz vei rata să-ţi dai în Copil o direcţie clară asupra a ceea ce *vei* face în locul acelui comportament; doar vei adăuga un nou "nu" sau "stop" la lista nesfârşită primită de la părinţi când erai copil. în cel mai rău caz, vei face un contract de renunţare la un comportament pe care în Copil l-ai perceput ca fiind esenţial pentru supravieţuire.

Pentru a obţine un contract eficient, trebuie să specifici elementul *pozitiv* care îţi va oferi ţie, în starea de Copil, o direcţie clară de acţiune. Trebuie să-ţi ofere o nouă opţiune pentm supravieţuire şi pentru satisfacerea nevoilor care să fie cel puţin la fel de bună ca vechea ta opţiune scenarială.

• Dacă dorinţa exprimată de tine conţine vreun cuvânt negativ, reformuleaz-o în aşa fel încât să conţină numai pozitive. Afirmaţia ta reformulată va conţine elementul pozitiv pe care ai de gând să-l foloseşti pentru a *înlocui* pe cel negativ. •

Contractul trebuie încheiat pentm un scop *realizabil,* în funcţie de situaţia şi resursele tale actuale. în general vorbind, considerăm "realizabil" orice este posibil fizic. Observă că această condiţie implică faptul că poţi face un contract numai pentru o schimbare pe care vrei s-o faci *în line.* Nu este fizic posibil să "faci" pe altcineva să se schimbe.

• Verifică dacă schimbarea pe care o doreşti e posibilă în cazul tău. Ca întrebare de control foloseşte: "A reuşit vreodată cineva în lumea asta să facă <aşa ceva>?" Dacă da, consideră că e posibil (Specifică clar ce anume implică acest "aşa ceva"). •

Scopul trebuie să fie *specific şi observabil.* Atât tu, cât şi cei din jurul tău trebuie să puteţi spune clar dacă ţi-ai atins scopul. Fereşte-te de scopuri *prea generale* şi de *comparative.* Deseori oamenii pornesc de la scopuri generale ca "Vreau să fiu o persoană caldă şi deschisă" sau "Vreau să fiu mai apropiat de ceilalţi". A încheia un contract de acest gen ar însemna să te înhami la o muncă nesfârşită, întrucât scopurile declarate nu sunt atât de bine specificate, încât cineva să-şi poată da seama dacă au fost atinse sau nu.

• Cum vei şti, tu şi celălalt, când s-a realizat schimbarea dorită de tine? Specifică clar şi amănunţit ce anume vei putea *vedea* şi *auzi,* tu şi ceilalţi, la tine, diferit. Dacă scopul tău se referă la modul în care relaţionezi cu alţi oameni, specifică *nominal cine sunt aceştia.* •

Schimbarea pe care o doreşti trebuie să prezinte *securitate.* Foloseşte o evaluare de Adult şi analizează atât securitate fizică, cât şi acceptabilitatea socială.

• Este schimbarea dorită sigură pentru tine? •

Contractul trebuie încheiat *din poziţia de Adult, cu cooperarea deplină a Copilului Liber.* Cu alte cuvinte, trebuie să fie adecvat situaţiilor şi capacităţilor tale reale de Adult şi mai degrabă să satisfacă nevoile tale autentice de Copil decât să le nege. *Un contract încheiat din poziţia de Copil Adaptat va avea aproape întotdeauna ca efect continuarea propriului scenariu.* Deci contractele din Copil Adaptat trebuiesc evitate.

• Verifică în ce măsură doreşti această schimbare pentru *tine* mai degrabă decât pentru a face plăcere altora, a obţine aprobarea cuiva sau a te revolta împotriva cuiva. "Alţii" sau "cineva" pot fi persoane din trecutul sau prezentul tău. Un alt mod de a formula acestă întrebare ar fi: "Cu ce mă aleg *eu* din această schimbare?" •

Pentru a atinge scopul, e nevoie să-ţi mobilizezi şi resursele de Copil, pe lângă cele de Adult şi Părinte. De aceea, scopurile contractelor în AT sunt formulate în limbajul unui "copil de opt ani" - în cuvinte inteligibile şi pentru partea de Copil din tine.

• Este scopul tău formulat în cuvinte pe care un copil inteligent de opt ani le poate înţelege? Dacă nu, reformulează-l în acest sens. •

Atingerea scopului *va implica întotdeauna anumite costuri.* Acestea se pot referi la timp, bani, angajare, transformare totală, luare de rămas bun sau confruntare cu teama de schimbare.

• Verifică: ce te costă realizarea acestei schimbări? Acum, că îţi dai seama de costuri, mai doreşti încă schimbarea? •

Elementele care au mai rămas din secvenţa de exerciţiu se referă la *implicarea într-o acţiune specifică.*

• Scrie cel puţin cinci lucruri pe care *va trebui* să le faci pentru a realiza scopul din contractul tău. Fii din nou foarte specific în menţionarea unor acţiuni pe care tu şi ceilalţi le veţi putea vedea şi auzi în timp cele faci. Dacă aceste acţiuni implică oameni, *numeşte* exact aceste persoane.

Acum, din lista de lucruri pe care va trebui să le faci, alege şi scrie pe cele pe care le vei face săptămâna viitoare.

Scrie: “Oamenii care ar putea să mă ajute să realizez această schimbare sunt...” şi adaugă numele lor.»

t

Capitolul 27
OBIECTIVELE SCHIMBĂRII ÎN AT

Ai văzut în capitolul anterior cum se negociază scopurile specifice ale contractului între terapeutul AT şi client. Dar care este "produsul final" pe care îl au în vedere în procesul de schimbare? Cum vor şti clientul şi terapeutul când s-a încheiat munca lor?

Autonomia

Idealul sugerat de Beme a fost *autonomia*El n-a oferit niciodată o definiţie pentru acest cuvânt, dar a descris autonomia ca fiind "manifestată prin declanşarea sau refacerea a trei capacităţi: *conştientizare, spontaneitate* şi *intimitate*

Conştientizarea

Conştientizarea este capacitatea de a vedea, auzi* simţi tactil, gusta şi mirosi lucruri sub formă de impresii senzoriale pure, în modul în care o face un nou-născut. Persoana conştientă nu interpretează şi nu filtrează experienţa sa despre lume astfel încât aceasta să se conformeze definiţiilor Parentale. Se află în contact atât cu senzaţiile sale corporale, cât şi cu stimulii externi.

Pe măsură ce creştem, majoritatea dintre noi suntem antrenaţi sistematic să ne înăbuşim această conştientizare. învăţăm în schimb să dedicăm energie atribuirii de nume obiectelor şi să criticăm propriile noastre performanţe sau ale altora. De exemplu, să presupunem că mă aflu la un concert. în timp ce instrumentistul interpretează, eu aş putea să mă angajez într-un monolog interior: "Piesa asta a fost scrisă în 1856, nu-i aşa? Hm, tempo-ul e un pic prea rapid! Mă întreb când se termină. Trebuie să mă culc devreme, mâine am multă treabă de făcut..."

Dacă eu îmi permit să fiu conştient, închid această voce din capul meu. Ascult pur şi simplu sunetul muzicii şi experimentez propriile mele senzaţii corporale la auzul acesteia.

Spontaneitatea

Spontaneitatea e capacitatea de a alege dintr-o gamă largă de opţiuni de simţire, gândire şi comportament. Tot aşa cum persoana conştientă percepe lumea, persoana spontană reacţionează la ea: direct, fără să omită porţiuni de realitate sau s-o reinterpreteze pentru a se potrivi unor definiţiilor Parentale.

Spontaneitatea implică faptul că persoana poate răspunde liber din oricare dintre cele trei stări ale eului său. Ea poate gândi, simţi sau comporta ca un matur, folosindu-şi starea de Adult a eului. Dacă doreşte, poate intra în starea de Copil şi reintra în contact cu creativitatea, forţa intuitivă şi intensitatea sentimentelor pe care le poseda în timpul propriei copilării. Sau ar putea răspunde din starea de Părinte, re-luând gândurile, sentimentele şi comportamentele pe care le-a învăţat de la părinţi şi figuri parentale. Indiferent ce stare a eului foloseşte, îşi va alege liber răspunsul, astfel încât să corespundă situaţiei prezente, nu pentru a se conforma unor comenzi Parentale învechite.

Intimitatea

Ai învăţat în Capitolul 9 că intimitatea înseamnă o împărtăşire deschisă a sentimentelor şi dorinţelor între tine şi o altă persoană. Sentimentele exprimate sunt autentice, astfel încât intimitatea exclude

posibilitatea de racketare sau jucarea de jocuri. Când o persoană se află în intimitate, este probabil să intre în starea de Copil Liber după ce şi-a asigurat mai întâi un cadru de siguranţă pentru acest lucru prin încheierea de contracte de tip Adult şi prin protecţie Parentală.

Independenţa faţă de scenariu

Deşi Beme nu a spus explicit acest lucru, el a subînţeles că autonomia înseamnă acelaşi lucru cu *independenţa faţă de scenariu.* Majoritatea autorilor AT de după Beme au pus de asemenea aceste două idei sub semnul egalităţii. Astfel putem sugera o definiţie a autonomiei: *comportament, gândire sau sentiment care este un răspuns la realitatea de aici-şi-acum mai curând decât un răspuns la convingeri scenariale.*

Aţi putea întreba: "Dar nu se defineşte starea de Adult a eului ca un set de comportamente, gânduri şi sentimente care sunt o răspuns direct la aici-şi-acum? Deci, a fi autonom înseamnă să fi tot timpul în starea de Adult?"

Răspunsul este „Nu". Am văzut deja că persoana spontană poate uneori *alege* să reacţioneze la aici-şi-acum deplasându-se spre stările de Copil sau Părinte ale eului. In autonomie, însăşi această *alegere* este făcută liber, ca răspuns la situaţia prezentă. Dimpotrivă, când o persoană este în scenariu, ea îşi va face deplasările de stare a eului ca răspuns la deciziile auto-limitatoare din copilărie privitoare la lume, convingerile ei scenariale.

Deşi autonomie nu înseamnă să fii permanent în starea de Adult, ea implică procesarea tuturor datelor despre lume prin starea ta de Adult, apoi menţinerea conştienţei de Adult când alegi din care stare a eului să răspunzi. Ca orice altă nouă deprindere, şi aceasta ar putea fi stângace la început. Autonomia oferă întotdeauna mai multe opţiuni decât un scenariu. Intimitatea poate părea la început mult mai puţin confortabilă decât jucarea de jocuri sau racketarea, deoarece intimitatea este mai puţin previzibilă. Totuşi, alegerea autonomă a stării eului devine mai uşoară pe măsură ce e exersată. Ea poate deveni atât de rapidă şi naturală încât e aproape ca şi cum starea de Adult a persoanei ar avea încorporate în ea calităţi de Copil pozitiv şi de Părinte poziftv. Beme a sugerat expresia *Adult integrat* pentru a exprima această idee.[2]

Rezolvarea de probleme

în termeni schiffieni, putem spune că persoana autonomă se angajează în *rezolvare de probleme* în loc de *pasivitate.* Aici "rezolvarea de probleme" nu implică numai *a te gândi* cum să găseşti o soluţie la problemă; înseamnă de asemenea *a acţiona* efectiv pentru a găsi acea soluţie. După cum am văzut în Capitolul 21, exprimarea unor *sentimente* autentice îndeplineşte şi ea o funcţie în rezolvarea problemelor. Când cineva rezolvă probleme, el percepe şi răspunde cu acurateţe la realitate. Deci nici nu desconsideră, nici nu redefineşte. Acest lucu, la rândul său, înseamnă că este independent de scenariu.

în munca AT în cadru organizaţional, educaţional sau în alte medii aflate în afara terapiei, poate fi deosebit de potrivit să stabileşti "rezolvarea eficientă a problemelor" drept scop al schimbării, mai degrabă decât "autonomia" sau "independenţa faţă de scenariu". în aceste medii, desconsiderarea şi problemele nerezolvate apar deseori mai degrabă pentru că oamenii sunt *prost informaţi* decât pentru că se află în scenariu. Astfel, practicianul AT trebuie să-şi concentreze atenţia nu asupra funcţionării scenariului, ci asupra schimbului de informaţii şi a dezvoltării de căi eficiente pe care oamenii să acţioneze asupra acelor informaţii.

Opinii despre "vindecare"

" trebuie să implice un anume gen de ieşire din scenariu. O asemenea *vindecare scenarială* poate fi *comportamentală, afectivă* sau *cognitivăUn* alt entuziasm al lui Beme mergea spre accentuarea ideii de *vindecare.* El a scos de nenumărate ori în evidenţă faptul că misiunea terapeutului AT este "să vindece pacientul", nu numai să-l ajute "să facă progrese".

în cartea sa *Principles of Group Therapy (Principii ale terapiei de grup),* Beme foloseşte metafora "broaştelor şi a prinţilor" pentru a-şi evidenţia părerea personală despre vindecare. El sugerează că "a te vindeca" înseamnă să lepezi pielea de broască şi să-ţi reiei întrerupta dezvoltare de prinţ sau prinţesă, în timp ce "a face progrese" înseamnă să te simţi mai confortabil ca broască. în *What Do You Say after You Say Hello? (Ce spui după ce dai Bună ziua)* el descrie vindecarea ca pe o ieşire totală din scenariu şi "punerea în scenă a unui nou spectacol".

Cu câţiva ani în urmă, 714 *Journal* a scos un număr festiv în care diferiţi autori AT îşi prezentau propriile lor interpretări despre "vindecare".[4] Au existat aproape tot atâtea interpretări diferite câţi prezentatori, lată doar câteva idei care decurg din acea dezbatere.

Unii autori adoptă poziţia materialistă că "vindecarea" poate fi cel mai bine definită în termeni de grade de *finalizare a contractului.* Decât să stabilească un scop general al schimbării, terapeutul şi clientul pur şi simplu lucrează împreună până când clientul a finalizat atâtea obiective contractuale (stabilite de comun acord) câte doreşte.

Şi mai răspândită este părerea că, cel puţin în aplicaţiile terapeutice, "vindecarea, sau o combinaţie între cele trei. Cu alte cuvinte, cineva care iese din scenariu poate face acest lucru comportându-se, simţind sau gândind în noi moduri.

Mai mulţi autori sugerează o a patra dimensiune pentru schimbarea scenarială: *vindecarea somatică.* Acest lucru înseamnă că persoana care iese din scenariu va modifica modul în care îşi foloseşte şi îşi percepe corpul. De exemplu, ea poate descătuşa nişte tensiuni cronice sau se poate elibera de suferinţe psihosomatice.

Vindecare: a învăţa progresiv noi opţiuni

Indiferent cum defineşti "vindecarea de scenariu", ea este rareori un eveniment definitiv. Mult mai des, vindecarea este o chestiune de învăţare progresivă a exersării de noi opţiuni.

De câte ori cineva face o schimbare semnificativă în scenariul său, de obicei trăieşte timp de câteva săptămâni sau luni o stare naturală de "bine". Ap^i, după o vreme, se reîntoarce deseori la vechiul comportament. E ca şi cum o părticică din ea ar vrea să vadă dacă a mai rămas câte ceva bun în acel vechi comportament. Diferenţa e că acum ştie "unde" se află şi nu rămâne acolo mult timp. Vechiul comportament nu mai e aşa de satisfăcător ca pe vremuri şi acum are şi alte opţiuni - aşa că iese rapid. Curând după aceea nu mai prezintă nici un interes şi renunţă la el cu totul.

Poate că acest proces este cel mai bine sintetizat în următoarea poezie:[5]

Autobiografie în cinci capitole scurte
de Porţia Nelson

I
Merg pe stradă.
Pe trotuar e o gaură adâncă.
Cad înăuntru.
Sunt pierdută ... Sunt neajutorată.
Nu e vina mea.
Durează o veşnicie să găsesc o cale de ieşire. II

II
Merg pe aceeaşi stradă.
Pe trotuar e o gaură mare.
Mă prefac că n-o văd.
Cad din nou înăuntru.
Nu-mi vine să cred că mă găsesc în acelaşi loc.
Dar, nu e vina mea.
Şi tot îmi ia mult timp până să ies afară.

III
Merg pe aceeaşi stradă.
Pe trotuar e o gaură mare.
Văd că e acolo.
Şi totuşi cad în ea ... e un obicei.
Ochii mei sunt deschişi.
Ştiu unde sunt.
Este vina mea.
Reuşesc să ies afară imediat.

IV
Merg pe aceeaşi stradă.
Pe trotuar e o gaură mare.
O ocolesc.

V
Merg pe o altă stradă.

x

Capitolul 28
TERAPIA AT

Terapia este un proces destinat să ajute oamenii să realizeze schimbări personale. în acest capitol vom analiza natura şi tehnicile terapiei în practica AT.

Auto-terapia

Dacă ai citit această carte şi ai făcut toate exerciţiile, ai efectuat deja foarte multă *auto-terapie.* Ai examinat tiparele tale caracteristice de comportament, sentimente şi gânduri. Pentru a le înţelege mai uşor, ai învăţat să foloseşti numeroasele instrumente de analiză pe care le oferă AT. Ai recunoscut strategiile învechite de Copil, despre care acum realizezi că nu sunt opţiunile cele mai eficiente pentru tine ca om matur, şi ai încercat metode active de a le înlocui cu opţiuni mai noi şi mai reuşite.

Unii autori AT acordă o atenţie specială creării de modalităţi în care AT poate fi folosită în auto-terapie. Dintre aceştia, Muriel James a câştigat Premiul Ştiinţific Comemorativ Eric Beme pentru lucrarea ei despre *auto-reparentare.*[1] Acesta este un sistem prin care o persoană îşi poate construi un "nou Părinte", stipulând noi mesaje pozitive care să învingă pe cele negative, restrictive, care au fost transmise de părinţii reali. Foloseşte o combinaţie de tehnici, care include chestionare, încheiere de contracte, imaginare şi vizualizare, şi "teme" de schimbare comportamentală.

într-un anume sens, orice terapie este auto-terapie. AT recunoaşte că fiecare e răspunzător de propriile sale comportamente, gânduri şi sentimente. Tot aşa <^um nimeni nu te poate face să simţi, nimeni nu te poate face nici să te schimbi. Unica persoană care te poate schimba pe tine eşti chiar tu.

De ce terapie?

Deci, dacă oamenii sunt răspunzători de propria lor schimbare, ce sens are să lucreze cu un terapeut?

Un mod de a răspunde la această intrebare e în termenii *desconsiderării* şi a *cadrului de referinţă.* Toţi avem o oarecare experienţă în blocarea unor aspecte ale realităţii care ar putea ameninţa imaginea despre lume pe care ne-am creat-o în copilărie. De câte ori intru în scenariu în perioada de maturitate, voi desconsidera pentru a-mi apăra cadrul de referinţă. Dacă va trebui să rezolv probleme şi să mă schimb eficient, am nevoie să devin conştient de aspectele realităţii pe care le-am desconsiderat.

Dar aici intervine capcana. Prin simplul fapt că le desconsider, aceste aspecte ale realităţii constituie pentru mine "pete albe". Aş *putea* să-mi detectez şi să corectez desconsiderările prin efortul meu personal de Adult. Arsenalul AT de metode de analiză poate ajuta aici foarte mult.

Totuşi, probabil că există anumite părţi din cadrul meu de referinţă, pe care din starea de Copil le consider foarte importante pentru supravieţuirea mea. Pe acestea le voi apăra cu o energie specială. Voi face acest lucru fără a conştientiza, păstrând petele albe în legătură cu orice percepţii ale realităţii care s-ar opune acestor desconsiderări cruciale. Pentru a face schimbări în aceste zone, am nevoie de aport de la altcineva care nu are aceleaşi pete albe.

Prietenii şi familia nu sunt chiar cea mai bună sursă pentru acest aport. In familie există de obicei pete albe pe care toţi membrii familiei sunt educaţi să le împărtăşească în comun. De asemenea, probabil îmi aleg prietenii, soţia sau partenerul tot pentru că au pete albe comune cu ale mele. Unul din scopurile pentru care lucrezi cu un terapeut sau te alături unui grup de terapie este că acesta oferă o sursă de feedback care nu e supusă propriilor mele pete albe.

Dacă continui să folosesc acest feedback şi încep să-mi modific cadrul de referinţă, probabil că voi începe să mă simt înfricoşat în starea mea de Copil. Pentru a putea trece prin schimbare poate am nevoie de sprijin şi protecţie. Poate voi avea parte şi de alte confruntări, deoarece folosesc tot felul de tactici de distragere de care nu sunt conştient, ca mijloace de apărare contra schimbării. Mi se va părea mai uşor să realizez schimbarea şi s-o permanentizez dacă primesc stroke-uri şi încurajări de la alţii. Pot obţine toate acestea lucrând cu un terapeut sau cu un grup.

Cine poate beneficia de terapie?

Există o zicală AT: "Nu e nevoie să fii bolnav ca să te faci bine". Nu e nevoie să fii dizabilitat, dezavantajat sau dezechilibrat pentru a beneficia de terapie. De fapt nici măcar nu e necesar să "ai probleme". Poţi fi o persoană realizată, care funcţionează bine şi să apelezi la terapie numai pentru a obţine şi mai mult din ceea ce doreşti de la viaţă. Nimeni nu e sută la sută independent de scenariu, indiferent cât de norocos a fost în privinţa părinţilor pe care i-a avut. Majoritatea dintre noi avem zone din viaţă în care ne-am creat probleme intrând în scenariu. Dacă e aşa, am putea descoperi că merită să rezervăm un pic de timp, bani şi angajare pentru a merge la terapie şi a rezolva aceste probleme de scenariu.

Terapia AT poate de asemenea fi încercată de oricine trece prin nişte probleme personale, de la relaţii temporare sau dificultăţi la serviciu şi până la grave tulburări mintale. Tratamentul unor tulburări mai grave necesită un cadru adecvat şi sprijin psihiatric.

Caracteristicile terapiei AT

Dacă te hotărăşti să apelezi la terapie AT, primul pas constă în a găsi un terapeut calificat şi a contracta participarea la un anumit număr de şedinţe. Acestea pot fi consultaţii individuale sau poţi deveni membru al unui grup. Iniţial, Beme a creat AT ca metodă de terapie în grup şi majoritatea terapeuţilor preferă încă tratamentul de grup.

în capitolele anterioare ai aflat deja principalele caracteristici ale terapiei AT. Haideţi să le revedem.

Practica terapiei AT se bazează pe un *cadru teoretic* coerent, pe care l-ai învăţat din această carte. Ştii că pietrele fundamentale ale acestei teorii sunt *modelul stărilor eului* şi conceptul de *scenariu de viaţă.*

Schimbarea personală este privită în termenii *modelului decizional.* în Partea a IV-a ai întâlnit o relatare a modului în care fiecare dintre noi decide în copilărie asupra unor tipare scenariale de comportare, gândire şi simţire. O premisă a tuturor terapiilor AT este că aceste decizii timpurii pot fi modificate.

Ai învăţat în Capitolul 26 că tratamentul AT se bazează pe o *metodă contractuală.* Clientul şi terapeutul îşi asumă *o responsabilitate comună* pentru relizarea obiectivelor contractuale. Acestea sunt alese în aşa fel încât să faciliteze ieşirea din scenariu către *autonomie,* în modul descris în Capitolul 27.

Relaţia terapeutică în AT se bazează pe presupunerea că *oamenii sunt OK.* Clientul şi terapeutul sunt consideraţi a fi la acelaşi nivel unul cu altul, nici unul nu e ceva mai sus sau ceva mai jos.

Se încurajează *comunicarea deschisă.* Terapeutul şi clientul vorbesc o limbă comună, folosind cuvinte simple pe care le-aţi întâlnit în această carte. Clientul e încurajat să înveţe despre AT. Terapeuţii cer de obicei clienţilor să participe la cursuri introductive sau să citească cărţi despre AT, cum e aceasta. Dacă terapeutul face însemnări despre caz, clientul are acces liber la ele. Prin toate aceste metode se dă clientului posibilitatea să fie activ şi informat în procesul de tratament.

O altă caracteristică a terapiei AT este faptul că e orientată spre *schimbare,* nu numai spre realizarea unei introspecţii. Desigur, AT pune accent pe înţelegerea naturii şi originii problemelor. Dar această înţelege re nu e considerată niciodată scop în sine. în schimb, este un instrument care poate fi folosit în procesul activ al schimbării. Schimbarea în sine constă în a lua o decizie de a acţiona diferit şi apoi a continua să acţionezi în acel mod.

Având această orientare, terapeuţii AT n-au acordat niciodată importanţă mare unei terapii prelungite de dragul terapiei. Nu trebuie să te aştepţi ca un client să aibă neapărat nevoie de luni şi ani de zile de muncă continuă pentru a se auto-analiza înainte de a se putea schimba. Beme a subliniat această idee într-o faimoasă recomandare pentru clienţi: "întâi fă-te bine, şi de analizat vom analiza mai târziu, dacă o să mai vrei."

în acelaşi timp, AT nu este doar o abordare gen "terapie scurtă". Pentru soluţionarea unor probleme este necesar să se instaureze o relaţie de lungă durată între client şi terapeut şi acest lucru, la rândul său, se poate realiza într-un cadru AT.

Trei şcoli de AT

în AT actuală se disting de obicei trei şcoli principale: fiecare dintre acestea pune accentul pe anumite probleme teoretice şi pe o gamă preferată de tehnici terapeutice.[2]

Puţini terapeuţi AT individuali din ziua de azi aparţin în exclusivitate uneia singure din aceste şcoli. De fapt, pentru a obţine acreditare profesională, terapeutul trebuie să demonstreze capacitatea sa de a recurge liber la gândirea şi tehnicile tuturor celor trei şcoli.

Următoarele micro-schiţe vor scoate în evidenţă principalele caracteristici ale fiecărei şcoli, exagerând deliberat elementele distinctive.

Şcoala clasică

Şcoala clasică este astfel numită deoarece urmează cel mai îndeaproape modul de abordare a terapiei propus de Beme şi colaboratorii săi la începuturile AT. Terapeuţii clasici folosesc o serie de modele de analiză pentru a facilita înţelegerea Adultă şi, în acelaşi timp, a atrage şi motivaţia de Copil. Aţi învăţat multe dintre aceste metode în primele capitole ale acestei cărţi: Triunghiul Dramatic, egogramele, profilul stroke-urilor, opţiunile etc.

Astfel, în abordarea clasică, primul pas pe care trebuie să-l facă clientul este să înţeleagă modul în care şi-a creat problemele. Apoi el face un contract de a realiza nişte schimbări comportamentale care vor marca momentul ieşirii din vechile sale tipare scenariale către autonomie. Este recunoscut faptul că, pe măsură ce clientul îşi schimbă comportamentul, e de aşteptat şi ca el să înceapă să se simtă altfel, însă încurajarea spre exprimarea sentimentelor în sine nu constituie un punct central pentru AT clasică.

Şcoala clasică se pronunţă clar în favoarea terapiei de grup. *Procesul de grup* este considerat de o importanţă deosebită. Acest lucru înseamnă că interacţiunile clientului cu ceilalţi membri ai grupului sunt considerate a fi o reinterpretare a problemei pentru care clientul a venit la terapie, care, la rîndul ei, reprezintă o reluare a unor situaţii problemă rămase nesoluţionate în copilărie. Rolul terapeutului constă în a da posibilitatea procesului de grup să se desfăşoare şi apoi a introduce acele intervenţii care ajută pe membrii grupului să devină conştienţi de jocuri, racketare şi alte modele scenariale pe care le-au manifestat în relaţiile cu ceilalţi membri ai grupului sau cu terapeutul.

în viziunea şcolii clasice, o funcţie importantă atribuită terapeătului este să ofere clientului noi mesaje Parentale. Pat Crossman a sugerat cei "trei P" pe care terapeutul trebuie să-i ofere pentru a realiza acest lucru eficient: *permisiune, protecţie* şi *putere*.[3]

Când dă *permisiune,* terapeutul îi oferă clientului mesaje care contrazic în mod activ injuncţiile sau contra-injuncţiile negative din scenariu. Acestea pot fi transmise verbal, ca de exemplu: "E OK ca tu să simţi ceea ce simţi!" sau "Nu mai lucra aşa de mult!". Permisiunile pot de asemenea fi modelate de către terapeut.

Dacă va accepta permisiunea terapeutului, clientul în starea de Copil trebuie să-l perceapă pe terapeut în Părinte ca fiind mai puternic - având o *putere* mai mare - decât părintele real de la care proveneau iniţial mesajele negative. Clientul trebuie de asemenea să fie în stare să perceapă terapeutul ca pe cineva capabil de a-i oferi *protecţie* împotriva consecinţelor dezastruoase care - se teme el - ar putea apărea ca urmare a neascultării comenzilor negative ale părinţilor săi.

Şcoala redeciziei

Bob şi Mary Goulding sunt iniţiatorii unei abordări terapeutice care combină teoria AT cu tehnicile terapiei gestaltului dezvoltate de Frederick (Fritz) Perls. Soţii Goulding subliniază că deciziile timpurii sunt luate mai degrabă de pe o poziţie de simţire decât de pe una de gândire. De aceea, pentru a ieşi din scenariu, persoana trebuie să recontacteze sentimentele de Copil pe care le-a trăit la momentul deciziei timpurii, să termine treaba exprimând acele sentimente şi să schimbe apoi acea decizie timpurie cu o *redecizie* mai nouă şi mai adecvată. Acest lucru se poate realiza prin imaginare, visare sau prin "acţionare asupra scenei timpurii", în care clientul îşi aminteşte o scenă traumatică timpurie şi o retrăieşte.

Bob şi Mary Goulding îl continuă pe Perls considerând că atunci când cineva e "blocat" într-o problemă, acest lucru indică faptul că două părţi diferite din personalitatea sa trag în direcţii diferite cu forţe egale. Rezultatul este faptul că persoana consumă multă energie, dar nu ajunge nicăieri. O asemenea situaţie e numită *impas*. Soţii Goulding au continuat teoria lui Perls considerând că impasurile apar între stări diferite ale eului. In terapie, rezolvarea impasului se realizează de obicei folosind tehnica gestaltică cunoscută sub numele de "munca cu două scaune". Clientul îşi imaginează cele două părţi ale sale aflate în conflict, ca stând pe scaune diferite şi "joacă" pe rând fiecare rol, purtând un dialog care are ca obiectiv rezolvarea conflictului. In cursul acestui proces, multe sentimente reprimate din starea de Copil pot apărea la suprafaţă.

Terapeuţii redecizionişti pun şi mai mare accent pe responsabilitatea personală. In munca de redecizie, contractul terapeutic nu este considerat o înţelegere bilaterală între client şi terapeut, el este un angajament făcut de client faţă de sine însuşi, terapeutul jucând rol de martor. Terapeutul nu "dă permisiuni clientului". Clientul *îşi ia* libertatea de a se comporta şi simţi în moduri noi, terapeutul constituind un model pozitiv. La fel, *puterea* e văzută drept o resursă pe care clientul o posedă deja, nu ca ceva oferit de terapeut.

Terapeuţii redecizionişti lucrează deseori cu grupuri, dar nu se concentrază asupra procesului de grup. Terapia se face "one-to-one", restul grupului jucând rolul de martori şi oferind stroke-uri pozitive pentru a încuraja şi întări schimbarea.

De vreme ce exprimarea sentimentului e esenţială pentru activitatea de redecizie, terapeuţii din această şcoală subliniază faptul că e important pentru client să înţeleagă ce se petrece. In mod tipic, acţionarea asupra sentimentului va fi urmată imediat de o interogare de Adult. Este la fel de important pentru client să facă un contract de schimbare comportamentală pentru a exersa şi consolida noile sale decizii.

Şcoala Cathexis

în Partea a V-a am făcut cunoştinţă cu contribuţiile importante aduse teoriei AT de Şcoala Cathexis. Cercetătorii Schiff au înfiinţat iniţial Institutul Cathexis ca pe un centru de terapie pentru clienţi psihotici. Ei au folosit o abordare pe care au numit-o *reparentare.* Ea se bazează pe premisa că "nebunia" este rezultatul mesajelor Parentale distructive şi inconsecvente. în cursul terapiei, clientul e încurajat să regreseze la prima copilărie. Făcând acest lucru, el *"decatexizează"* starea de "Părinte nebun" a eului său, adică retrage orice energie din acesta. Astfel primeşte literalmente o nouă şansă de a-şi reface maturizarea, de data aceasta alături de un terapeut, care să ofere un aport Parental pozitiv şi consecvent. Din fericire, această a doua creştere se petrece mult mai rapid decât prima. Dar chiar şi aşa, reparentarea înseamnă că "bebeluşul" acum ajuns la maturitate va continua să fie o vreme foarte dependent de noua sa "mamă" şi "tată". Deci acest stil de tratament necesită un cadru de siguranţă şi un grad înalt de implicare din partea terapeutului, precum şi sprijin psihiatric. în zilele de început ale Institutului Cathexis, cercetătorii Schiff îşi adoptau legal "copiii", aşa că acum există o numeroasă „familie Schiff". Din rândurile ei fac parte câţiva dintre cei mai respectaţi teoreticieni, terapeuţi şi profesori din AT de astăzi.

Metoda schiffiană s-a dovedit eficientă şi în terapia cu clienţi non-psihotici. în acest caz accentul se pune pe confruntarea permanentă a desconsiderărilor şi redefinirilor. în loc să fie pasivi, oamenii sunt încurajaţi să gândească şi să acţioneze pentru a rezolva probleme. Intensa implicare terapeutică a

reparentării nu e chiar potrivită în munca cu clienţi non-psihotici. Totuşi, terapeutul schiffian poate intra într-un contract de *parentare* cu asemenea clienţi. Terapeutul stabileşte prin contract să fie permanent disponibil pentru clientul său între anumite intervale de timp şi să-i servească drept "înlocuitor de părinte", oferindu-i clientului definiţii Parentale noi şi pozitive în locul mesajelor restrictive pe care probabil le-a primit de la părinţii adevăraţi.

Atunci când terapia schiffiană se face în grup, se consideră că grupul oferă un *mediu reactiv.* Acest lucru înseamnă că toţi membrii grupului, inclusiv terapeutul, e de aşteptat să răspundă activ la acţiunile celorlalţi membri. Dacă tu faci în grup ceva ce mie nu-mi place, e de aşteptat ca eu să-ţi spun: „Nu-mi place ce ai făcut acum. Aş vrea să faci (X) în schimb". Dacă cineva din grup intră în comportament pasiv sau în desconsiderare, e de aşteptat ca ceilalţi membri ai grupului să confrunte imediat acest lucru şi să ceară o rezolvare activă de probleme. Aici "a confrunta" nu înseamnă a Persecuta. Implică o cerere directă făcută altei persone, dintr-o poziţie de Eu+Tu+. Persoana care confruntă o face cu motivul sincer de a-şi purta sieşi de grijă *şi* de a ajuta cealaltă persoană. Shea Schiff a folosit expresia de „confruntare grijulie" pentru a transmite această idee.

Dincolo de „cele trei şcoli"

Unele dintre orientările majore din AT de astăzi depăşesc graniţele oricăreia dintre „cele trei şcoli". Două din exemplele de primă mână sunt Sistemul racket al lui Erskine şi Zalcman şi Miniscenariul lui Kahler. Fiecare din aceste modele teoretice a generat propria sa abordare terapeutică.

Una dintre trăsăturile cele mai pozitive ale AT este capacitatea ei de a încorpora idei şi tehnic din alte terapii. Acestea s-au dovedit compatibile cu bazele teoretice ale AT. Rezultatul este că terapeutul AT de azi posedă o "trusă mare şi adaptabilă de unelte", de tehnici la care poate recurge în funcţie de nevoile clientului său. Majoritatea terapeuţilor AT au pregătire şi în alte specialităţi şi le aduc şi pe acestea în munca lor AT. Am discutat deja despre combinaţia de AT-gestalt folosită în terapia redeciziei. Terapeuţii AT pot de asemenea folosi concepte şi tehnici inspirate din abordările psihanalitice şi de scurtă terapie, bioenergetice, programare neuro-lingvistică, teoria sistemelor, tehnicile vizualizării şi ale modificării propriei imagini, terapia ericksoniană, psihologia comportamentală, teoria dezvoltării şi numeroase alte domenii, în funcţie de formarea şi interesele practicianului. Modelul stărilor eului şi teoria scenariului de viaţă acţionează întotdeauna ca principii organizatoare, care dirijează folosirea acestor tehnici variate într-un cadru AT.

Capitolul 29
AT ÎN EDUCAŢIE ŞI ORGANIZAŢII

încă din primele zile când Eric Beme a creat AT a considerat-o o "teorie a acţiunii sociale" şi o metodă de lucru cu grupurile. AT poate spori eficienţa aproape oricărei strădanii omeneşti în care oamenii lucrează cu alţi oameni.

AT este utilizată într-o mare varietate de medii educaţionale şi organizaţionale Fiecare dintre acestea are propriile caracteristici individuale. în acest capitol vom face doar o scurtă trecere în revistă a modurilor în care AT poate fi utilă educatorilor, managerilor şi analiştilor organizaţionali. Lista bibliografică pentru acest capitol va oferi un ghid asupra literaturii despre aceste aplicaţii.

Diferenţe între aplicaţiile educaţional-organizaţionale şi cele clinice

Teoria de bază a AT este aceeaşi pentru munca educaţională şi organizaţională (EO), ca şi pentru aplicaţiile clinice, dar există diferenţe între centrele de interes şi tehnici.[1] Pregătirea şi acreditările practicienilor AT iau în considerare aceste diferenţe (vezi anexa E).

în munca clinică *contractul* este de obicei bilateral, fiind negociat între terapeut şi clientul individual. Dimpotrivă, contractele în medii EO sunt de cele mai multe ori trilaterale. Contractul de afaceri se negociază între practician şi o agenţie sponsorizatoare, în folosul membrilor agenţiei. De exemplu, o firmă comercială poate angaja un trainer AT care să lucreze cu angajaţii ei. Contractul de terapie e probabil să fie negociat cel puţin în parte între practician şi agenţia plătitoare, mai degrabă decât cu indivizi sau grupuri cu care practicianul lucrează de fapt.

Acest lucru indică faptul că toate părţile trebuie să aibă o grijă deosebită să facă toate procedurile contractuale corect şi clar pentru a evita jucarea de jocuri la trei mâini. De exemplu, o firmă comercială poate să-şi trimită angajaţii la un curs de training AT chiar dacă angajaţii înşişi nu aveau iniţial o motivaţie pentru a participa. Dacă acest punct de plecare nu este clarificat deschis în negocierile de contract între firmă, formator şi membrii grupului, există nişte posibilităţi imediate ca toate cele trei părţi să-şi asume roluri în Triunghiul Dramatic, cu comutări ulterioare de roluri.

In munca EO, practicianul operează mai degrabă ca facilitator, formator sau trainer decât ca terapeut. Cel mai adesea el va invita membri grupului să se ocupe de ceea ce se petrece la *nivel, social* mai degrabă decât la *nivel psihologic.* Un alt fel de a spune este că munca EO se adresează mai ales agendei de lucru *deschise* decât celei *ascunse.* Nu mai e nevoie să spunem că terapeutul însuşi trebuie să fie foarte conştient de mesajele "marţiene" care se află la baza celor ce se întâmplă la nivel social, dar de obicei nu e potrivit ca el să-i facă pe clienţii săi să conştientizeze în mod direct aceste mesaje.

Unul din motivele privitoare la această diferenţă este că într-un cadru EO terapeutul de obicei nu poate oferi *protecţia* necesară, dacă nivelul ascuns este lăsat descoperit. într-un curs de formare a echipei la sediul firmei, de exemplu, participanţii nu pot fi împreună cu terapeutul decât timp de două sau trei zile. Dacă ar fi să invite membrii grupului înapoi într-un material de scenariu neterminat, aceştia ar putea rămâne cu sentimentele neplăcute asociate şi fără nici un mijloc evident de a le rezolva. în orice caz, nu întotdeauna e necesară munca la nivelul scenariului pentru a obţine o rezolvare eficientă a problemei. Reamintiţi-vă din Capitolul 17 că desconsiderarea poate proveni din *dezinformare* la fel de bine ca din contaminare sau excludere.

în munca EO, deci, practicianul se va concentra cel mai adesea asupra modului în care individul sau grupul rezolvă problema în cel mai eficient mod, gândind şi acţionând în prezent, mai degrabă decât să analizeze ce problemă trecută ar trebui să termine o persoană. Când se utilizează diagnosticul stărilor eului, acesta va fi mai degrabă comportamental şi social decât istoric şi fenomenologic.

Practicianul poate învăţa pe membrii grupului său conceptul de scenariu de viaţă ca mod de explicare a motivelor pentru care unii oameni acţionează în moduri care par neplăcute sau îndreptate împotriva lor înşişi. Dar munca pe bază de scenariu individual va fi rar folosită. în capitolele care urmează vom trece în revistă câteva modalităţi în care conceptele AT pot fi aplicate în medii organizaţionale şi educaţionale.

Aplicaţii organizaţionale

Are munca organizaţională în AT[2] vreun scop general care să corespundă scopului autonomiei în terapia AT? Roger Blakeney sugerează criteriul *eficienţei.* El subliniază că organizaţiile, ca şi indivizii, pot dezvolta tipare disfuncţionale sau ineficiente de comportament, asemănătoare cu comportamentul scenarial al unei persoanei. Ieşirea dintr-un asemenea "scenariu organizaţional" va fi marcată printr-o îmbunătăţire a eficienţei organizaţiei în obţinerea rezultatelor dorite.

Stările eului

Organizaţiile nu au stări proprii ale eului, dar au totuşi elemente care funcţionează în mod analog. Au anumite tipare de convingeri, norme de etichetă şi reguli care corespund stării de Părinte a eului. Au tehnologii şi strategii de rezolvare a problemelor analogice Adultului şi au tipare de comportament şi sentimente asemănătoare cu cele ale stării de Copil a eului. Analistul organizaţional poate studia cantitatea de energie pe care organizaţia o dedică fiecăreia din aceste trei elemente, în acelaşi mod în care terapeutul examinează distribuţia de cathexis între stările eului unei persoane.

La un nivel mai evident, comunicarea şi interacţiunea între indivizi într-o organizaţie poate fi îmbunătăţită prin cunoaşterea modelului stărilor eului. De exemplu, managerii pot realiza că iau o atitudine Parentală negativă în timp ce angajaţii lor răspund dintr-o poziţie de Copil Adaptat negativ, fiind sau rebeli sau exagerat de supuşi. Pentru a mări eficienţa, atât directorii, cât şi angajaţii ar putea lua măsuri pentru a-şi îmbunătăţi utilizarea Adultului. Ar putea încheia un contract clar cu privire la situaţiile când e potrivit ca managerii să folosească Părintele pozitiv, iar angajaţii să fie în poziţia de Copil Adaptat (poate în situaţii în care este implicată securitatea). Copilul Liber, şi de aici satisfacţia în muncă, ar putea fi încurajat prin mijloace ca transformarea locului de muncă într-unul mai luminos şi mai confortabil. S-a raportat ca unele firme japoneze oferă angajaţilor un fel de păpuşă având chipul directorilor, împreună cu nişte bâte mari de lemn. Când un lucrător este furios pe şef, poate merge în orele sale de serviciu, să-l pocnească pe şeful duplicat. Aceasta este o răbufnire de Copil Liber, *prin excelenţă.*

Tranzacţii, stroke-uri şi structurarea timpului

Analiza *tranzacţiilor* a fost aplicată pe scară largă în formarea personalului care e în contact direct cu publicul, de exemplu recepţioneri şi funcţionari de la birourile de rezervări. Ei învaţă cum să menţină un flux lin şi confortabil al comunicării menţinând tranzacţiile paralele, sau cum să atenueze un posibii conflict Părinte-Copil prin încrucişarea unei tranzacţii.

Analiza tiparelor de *stroke-uri* are aplicaţii clare în creşterea motivaţiei profesionale. Managerii trebuie să înveţe să ofere stroke-uri pozitive pentru sarcini bine îndeplinite, mai curând decât să dea numai stroke-uri negative pentru sarcini prost îndeplinite. Principiul "stroke-uri diferite pentru oameni diferiţi" se aplică în modul următor: în timp ce tu obţii cea mai mare satisfacţie din laudele primite din partea unor superiori respectaţi, s-ar putea ca eu să-mi obţin stroke-urile sub forma unui salariu mai ridicat ori a unor concedii mai lungi.

Când se analizează *structurarea timpului* la şedinţe, s-ar putea să se dovedească uneori că aceste adunări constau mai mult din discuţii pentru trecerea timpului şi mai puţin din activitate. în ceea ce priveşte jocurile, ele sunt probabil responsabile de cea mai mare risipă de timp şi resurse umane din organizaţii. Indivizii recurg adesea la jocuri când se simt plictisiţi, insuficient recunoscuţi sau cu prea puţine provocări în interiorul organizaţiei. Schimbarea tiparelor stroke-urilor şi sporirea oportunităţilor pentru provocări pozitive pot face minuni pentru a elimina jucarea de jocuri şi a creşte productivitatea.

Procedeele AT de *încheiere de contracte* pot de asemenea ajuta la direcţionarea energiei organizaţionale spre acţiune constructivă, mai degrabă decât spre urmărirea unor puncte de pe o agendă de lui [v]; ascunsă.

Confruntare;: pasivităţii

Conceptele schiffiene s-au dovedit deosebit de utile şi în aplicaţiile organizaţionale. Matricea Desconsiderărilor oferă un mijloc de rezolvare sistematică a problemelor. Este deosebit de folositoare mai ales în situaţii în care informaţii şi instrucţiuni sunt transmise de "de sus în jos" cu o tendinţă a detaliilor de a se pierde sau deforma pe drum. Conştientizarea desconsiderărilor verbale a tranzacţiilor tangenţiale şi blocante poate facilita comunicarea şi îmbunătăţi eficienţa întrunirilor.

AT în educaţie

Autonomia implică gândire clară şi rezolvarea eficientă a problemei. Educatorul are drept scop să-şi ajute elevii să-şi dezvolte aceste abilităţi. De aceea, autonomia ca scop general este la fel de relevantă în mediile educaţionale,[3] pe cât este în munca clinică.

De obicei educatorul este în stare să relaţioneze cu studenţii pe o perioadă mai îndelungată şi într-un mod mult mai personal decât o poate face un practician organizaţional. Prin natura cadrului educaţional este foarte probabil ca studenţii să "pună un chip" profesorului şi ca el, la rândul său, să se lase antrenat în aceste reluări ale trecutului, asumându-şi un rol de Părinte. El poate evita acest lucru cunoscând teoria scenariului şi conţinutul propriului scenariu.

Teoriile AT despre dezvoltarea copilului pot ghida educatorul pentru a se ocupa eficient de tineri aflaţi în diverse stadii de dezvoltare.

Stările eului

Modelul de bază al stărilor eului este uşor înţeles de copii, începând din primii ani de şcoală. Limbajul AT simplu vine în sprijinul acestei înţelegeri. Analizând conţinutul si motivaţiile în toate cele trei stări ale eului lor, elevii reuşesc să înveţe mai bine, având o cunoaştere mai clară a propriilor lor intenţii şi dorinţe. Experienţele de învăţare în sine vor fi probabil mai eficiente dacă fac apel la toate cele trei stări ale eului. Este în special important să recunoaştem faptul că Copilul Liber este sursa de creativitate şi energie a personalităţii şi e nevoie ca ea să fie inclusă în procesul de învăţare.

Educatorul însuşi trebuie să aibă acces liber la toate stările eului său. în majoritatea timpului, el va demonstra capacităţi Adulte de rezolvare a problemelor. Adesea va avea nevoie să stabilească limite ferme din Părintele Autoritar pozitiv sau să se arate grijuliu în poziţia de Părinte Grijuliu. Poate intra în starea de Copil pentru a demonstra spontaneitate, abilitate intuitivă şi bucuria de a învăţa.

Tranzacţii, stroke-uri, structurarea timpului

Analiza tranzacţiilor este utilă pentru a menţine comunicarea între profesori şi studenţi clară, 'oductivă şi independentă de agende de lucru ascunse. Folosirea *Opţiunilor* poate ajuta atât profesorii, cât şi elevii să iasă din interacţiunile Părinte-Copil "blocate".

Detectarea şi evitarea comportamentelor de *driver* poate fi de asemenea de mare ajutor în deblocarea comunicării. Există o mare diferenţă între a învăţa ceva şi a încerca să înveţi. Lectorii se exprimă cu mult mai clar când o fac pe îndelete decât când se grăbesc. Elevii îşi îmbunătăţesc tehnicile de învăţare când se mulţumesc să ştie destul, în loc să-şi impună să Fie Perfecţi şi să ştie totul.

Atenţia acordată tiparelor de *stroking* şi *structurare a timpului* este tot atât de relevantă în educaţie ca şi în munca organizaţională. Clasa şi amfiteatrul sunt locuri deosebit de prielnice pentru *jocuri* şi *racketare.* Elevii pot practica jocuri de tipul *Prostule, Nu poţi să mă faci să* sau *Fă ceva pentru mine* (cu posibilitate de comutare spre *Uite ce m-ai făcut să fac*). Profesorii pot juca *Uite ce mult m-am străduit*, *Nu vreau decât să te ajut, De ce tu nu...* sau *Cusurgiul.* Cunoaşterea analizei jocurilor le dă elevilor şi profesorilor posibilitatea să evite aceste schimburi neproductive şi să-şi continue activităţile de predare şi învăţare.

Folosirea *încheierii de contracte* ajută pe educator şi pe cei ce învaţă să ajungă la acord clar, pe faţă, privitor la ce are fiecare dintre ei de făcut şi cum pot să facă mai bine.

Confruntarea pasivităţii

In medii educaţionale este foarte probabil ca oamenii să se aştepte la simbioze. Aşteptarea poate fi explicită în anumite culturi în care profesorii sunt în mod tradiţional reprezentaţi ca jucând roluri de Părinte sau Adult, în timp ce elevii joacă rolul de Copil. Abordările actuale din educaţie sunt de acord cu AT în considerarea acestei situaţii ca fiind o desconsiderare a abilităţilor ambelor părţi.

Cunoaşterea principiilor schiffiene ajută profesorii şi elevii să se menţină în afara simbiozei şi să utilizeze la maximum cele trei stări ale eului. Educatorii pot învăţa să recunoască cele patru comportamente pasive şi să le confrunte în loc să se angajeze în jocuri. Dacă cadrul instituţional face posibil acest lucru, se pot organiza grupe de lucru şi clase în care să se ofere un mediu de lucru reactiv, unde profesorii şi elevii să-şi asume reciproc răspunderea de a promova gândirea clară şi rezolvarea activă de probleme.

I

Capitolul 30
CUM S-A NĂSCUT AT

La data când s-a publicat pentru prima dată această carte, se împlineau 30 de ani de când Eric Beme a prezentat prima lucrare de specialitate care purta numele de Analiza Tranzacţională. Din aceşti 30 de ani, mai mult de jumătate s-au scurs de la moartea precoce a lui Beme în 1970. AT, ca şi Beme, a trebuit să facă faţă pierderii premature a unui părinte.

în acest capitol vom urmări viaţa lui Beme şi originile gândirii sale din anii 1950 şi chiar mai devreme. Cei 30 de ani care au urmat acelei lucrări din 1957 au însemnat în primul rând o fază de dezvoltare în minţile fertile ale unei mâini de profesionişti AT, concentraţi pe Coasta de Vest a Americii. Publicarea cărţii de succes a lui Beme *Games People Play (Jocuri pe care le joacă oamenii)* la mijlocul deceniului 1960 a propulsat AT în atenţia publicului şi a marcat începutul unei decade de popularitate.

Anii de la sfârşitul deceniului 1970 şi până în prezent au constituit o perioadă de consolidare. Numeric, adepţii AT au scăzut după punctul culminant 1976 la nivelul actual care, deşi mai scăzut, este stabil şi mult mai ridicat decât în anii de început. Teoria şi practica s-au rafinat şi dezvoltat. Cel mai şocant dintre toate a fost gradul de răspândire internaţională a AT. Comunitatea AT nu se mai limitează la Coasta de Vest, la America sau la ţările anglofone - ea a devenit cu adevărat internaţională.

Eric Berne şi începuturile AT

Eric Berne s-a născut în 1910 la Montreal sub numele de Eric Lennard Bemstein. Tatăl său era medic generalist, iar mama sa era scriitoare. A avut o copilărie fericită şi îi plăcea în special să-l însoţească pe tatăl său în vizitele sale medicale. Apoi, când Eric avea doar 9 ani, tatăl său a murit. Pierderea l-a marcat profund pe copil şi se pare că a avut o influenţă majoră asupra dezvoltării ulterioare a lui Berne.

încurajat de ambiţioasa sa mamă, Beme a intrat la medicină şi şi-a luat diploma de medic în 1953. Curând după aceea a plecat în SUA pentru un rezidenţiat în psihiatrie. A devenit cetăţean american şi şi-a schimbat numele în Eric Beme.

în 1941a început să studieze psihanaliza, devenind ucenicul lui Paul Fedem. Intervenind al doilea război mondial, Beme a intrat în Corpul Medical de armată în 1943 ca psihiatru. Cât a servit în armată a început să practice terapia de grup. începuse deja să sintetizeze o serie de notiţe despre psihiatrie şi psihanaliză, care aveau să formeze baza pentru scrierile sale ulterioare.

După ce a fost eliberat din Armată în 1946, Beme şi-a reluat pregătirea psihanalitică, de data aceasta cu Erik Erikson. A început un regim de muncă dură care i-a marcat restul vieţii, combinând practica particulară cu o serie de funcţii publice şi un program aglomerat de scris. Prima sa carte, *Mind in Action (Mintea în acţiune),* publicată în 1947, a fost revizuită în 1957, sub numele de *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis (Ghidul unui neiniţiat în psihiatrie şi psihanaliză).*[2]

In 1949, Beme a publicat primul din şase articole de specialitate, referitor la natura intuiţiei. Aceste articole au apărut începând cu acest an şi până în 1958 şi au prezentat ideile inovatoare pe care Beme şi-a fundamentat AT.

In tot acest timp, Beme şi-a continuat formarea în psihanaliză. în 1956 şi-a depus cererea de a deveni membru al institutui psihanalitic profesionist, dar a fost respins.

Afectat de această respingere, Beme a hotărât să continue singur şi a elaborat o nouă abordare a psihoterapiei. La sfârşitul acelui an, terminase încă două din lucrările sale despre intuiţie, în care a introdus pentru prima dată conceptul de stări ale eului de Părinte, Adult şi Copil şi a folosit termenul de "analiză structurală". Aceste articole au fost publicate în 1957. Beme a continuat scriind o altă lucrare, pe care a prezentat-o în noiembrie 1957 Asociaţiei Americane de Psihoterapie de Grup. Se intitula "Analiza Tranzacţională: O nouă şi eficientă metodă de terapie de grup".

In acest articol, care a apărut tipărit în anul următor, Berne reafirma conceptele de Părinte, Adult şi Copil şi introducea noţiunile de jocuri şi scenariu. Astfel, cadrul de bază al teoriei AT era deja format.

Ce fel de om a fost Berne? Diferite persoane care l-au cunoscut au amintiri diferite despre personalitatea lui complexă. Unii spun că era genial, înţelegător, iubitor de distracţie. Alţii şi-l amintesc ca având o limbă ascuţită, fiind competitiv şi distant[3]. Ceea ce este sigur e că a fost un gânditor foarte clar şi că cerea şi celorlalţi claritate în gândire. Această calitate s-a transmis până la noi sub forma structurii coerente a teoriei AT.

In cursul carierei sale, Beme a fost permanent interesat de funcţia intuiţiei. Acest interes a furnizat impactul iniţial pentru formularea conceptelor AT şi s-a reflectat în accentul pus pe "gândirea de Marţian" care înţelege mesajele explicite, cât şi pe cele ascunse.

Beme a fost un individualist, chiar un rebel. Nu putem face decât speculaţii dacă respingerea lui de către institutul de psihanaliză a fost realmente factorul care l-a determinat să dezvolte AT. Insă el a reuşit să creeze o metodă de psihoterapie care a "încălcat regulile" acelui institut, aşa cum le vedea Beme la vremea aceea. Idealul său era să vindece oamenii rapid, mai degrabă decât să-i determine să "facă progrese" de-a lungul unor ani întregi de terapie. El a impus ca AT să vorbească limba neiniţiatului, în loc să se scufunde în latină sau greacă, astfel încât clientul şi terapeutul să poată coopera mai uşor în cursul procesului de vindecare.

In mod paradoxal, idealurile cele mai profunde ale lui Beme au răsărit direct din domeniul medical. Poate că acest lucru reflectă nu numai propria sa pregătire medicală, ci şi amintirile sale despre o copilărie fericită petrecută cu tatăl său. Când Beme a scris *Transactional Analysis in Psychotherapy (Analiza tranzacţională în psihoterapie),* i-a pus o dedicaţie în latină: "în amintirea tatălui meu, David, doctor în medicină şi maestru al chirurgiei, medic al sărmanilor".

Pentru Beme, terapeutul eficient trebuia să fie "doctor adevărat". Beme nu sugera că numai persoanele cu calificare medicală trebuie să devină terapeuţi. Dimpotrivă, el susţinea că *orice* terapeut trebuia sa accepte responsabilităţile care erau de aşteptat din partea unui doctor calificat. "Adevăratul doctor", spunea Beme, se orientează întotdeauna în primul rând către vindecarea pacienţilor săi. El trebuie să-şi planifice tratamentul în aşa fel încât în fiecare etapă să ştie exact ce face şi de ce face acest lucru. Aceste calităţi sunt necesare şi în zilele noastre pentru acreditarea practicienilor AT.

Primii ani

încă de la începutul anilor '50, Beme şi colaboratorii săi au ţinut seminarii clinice regulate[4]. In 1958, ei au înfiinţat Seminariile de Psihiatrie Socială din San Fransisco (SFSPS), întâlnindu-se în fiecare marţi acasă la Beme. Cu unele modificări de denumire şi sediu, aceste întâlniri continuă şi în zit^a de azi.

In acei ani de început, seminariile din San Francisco ofereau un mediu fertil pentru ideile născânde ale AT. *Transactional Analysis in Psychotherapy* a lui Beme, prima carte dedicată în întregime AT, a apărut în 1961. A fost urmată în 1963 de *The Structure and Dynamics of organizations and groups (Structura şi Dinamica Organizaţiilor şi Grupurilor). TA Bulletin* a început să se publice în ianuarie 1962, Beme fiind redactorul.

Membri SFSPS erau multe persoane acum foarte cunoscute ca aparţinând "Şcolii clasice" în AT, ca de exemplu: Claude Steiner, Jack Dusay, Stephen Karpman şi Franklin Emst.

De asemenea, printre participanţi se număra şi Jacqui Lee Schiff. Mai mult, Bob Goulding a început să practice supervizare clinică cu Beme la începutul anilor '60. Astfel au fost puse bazele dezvoltării celorlalte două "şcoli" principale din AT de azi, pe care le-am descris in Capitolul 28.

In 1964, Beme şi colaboratorii săi au decis să înfiinţeze The International Transactional Analysis Association (ITAA), (Asociaţia Internaţională de AT), ca recunoaştere a faptului că AT era deja practicată de un mare număr de profesionişti din afara SUA.

Anii de răspândire

Succesul comercial al cărţii *Games People Play (Jocurile pe care le joacă oamenii)* nu a provocat o creştere imediată a numărului de profesionişti AT. Lista de membri ITAA din 1965 conţinea doar 279 nume. Totuşi, acest mic număr de practicieni a continuat să contribuie constant la dezvoltarea teoriei şi practicii AT. In 1965, cercetătorii Schiff, care lucrau acum în estul SUA, au început să lucreze cu clienţi psihotici. In 1966 s-a publicat *Principles of Group Therapy (Principiile terapiei de grup)* a lui Beme şi, în acelaşi timp, a văzut lumina zilei articolul fundamental a lui Steiner "Scenariu şi contrascenariu'' în *Buletinul AT.*

In 1968, numărul membrilor ITAA crescuse la peste 500, iar Triunghiul Dramatic al lui Stephen Karpman apăruse pentru prima dată publicat într-un articol din *TA Bulletin.*

In tot acest timp, Beme a continuat să muncească din greu. In iunie 1970, terminase manuscrisele a două cărţi, *Sex in Human Loving (Sexul în iubirea umană)* şi *What Do You Say after You Say Hello? (Ce spui după ce dai bună ziua)?* Nu avea să le vadă tipărite niciodată. La sfârşitul lui iunie a suferit un atac de inimă şi a fost dus la spital. Deşi se credea că se reface, a suferit un al doilea atac şi a murit în 15 iulie 1970.

Prima ediţie a *TA Journal,* în ianuarie 1971, a fost un volum comemorativ în onoarea lui Beme. In acelaşi buletin, Aaron şi Jacqui Schiff şi-au publicat articolul deschizător de drumuri "Pasivitatea", iar Stephen Karpman şi-a prezentat conceptul de "Opţiuni".

Pe lângă operele lui Beme, alte două cărţi de succes au reuşit să capteze interesul publicului pentru AT. în 1967 apărea *I am OK, you are OK (Eu sunt OK, tu eşti OK)* a lui Thomas Harris. Spre deosebire de *Games People Play (Jocurile pe care le joacă oamenii),* era destinată mai ales unui auditoriu de neiniţiaţi şi prezenta teoria de bază AT într-un mod care a captat atenţia imediat. în 1971, *Born to win (Născut ca să câştigi)* a lui Muriel James şi Dorothy Jongeward a combinat ideile AT cu abordarea gestalt a lui Fritz Perls.

Astfel a început să se rostogolească bulgărele de zăpadă al interesului general. Numărul membrilor ITAA, de aproximativ 1000 în 1971, a crescut la peste 5000 în 1973. A continuat să crească până când, în 1976, a atins o culme de aproximativ 11.000.[5]

între timp, toate cele trei "şcoli" ale AT se ocupau serios de continuarea cercetărilor teoretice şi practice. Articolul original al lui Jack Dusay despre "Egograme" a apărut în *TA Journal* în 1972. în acelaşi an, Bob şi Mary Goulding au publicat articolul în care prezentau ideile despre redecizie şi injuncţii, iar cercetătorii Schiff au fondat Institutul Cathexis.

Lucrarea lui Taibi Kahler despre drivere şi miniscenarii, prezentată prima dată în 1974 într-un articol din *Jurnalul AT, a* însemnat un nou şi semnificativ punct de pornire pentru AT. Ideile lui Kahler nu se încadrau în nici una din "şcolile" principale. Şi, deşi mini-scenariul face parte integrantă din teoria AT de bază, el întroduce câteva noţiuni esenţiale de care Beme nu auzise până în momentul decesului său în 1970.

Consolidare internaţională

Dacă AT a fost concepută în studiile timpurii despre intuiţie ale lui Beme şi născută o dată cu prezentarea în 1957 a lucrării sale, de maturizat s-a maturizat în 1978. La acea dată, numărul membrilor ITAA scăzuse iar la 8000, şi a continuat să scadă, ajungând în 1985 la 5000.

Valoarea de noutate a AT se consumase, aşa cum era şi normal să se întâmple. Totuşi, scăderea interesului general pentru AT reprezintă doar o parte din istoricul AT şi probabil nu cea mai importantă. Mai important e faptul că AT a ajuns la maturitate ca disciplină şi a câştigat recunoaştere internaţională ca şi abordare profesională. în acest sens, poate că n-a fost rău că AT şi-a pierdut imaginea de "psihologie populară" pe care şi-o câştigase în ochii unora în timpul anilor de răspândire rapidă.

în 1977 au apărut două cărţi care au marcat această schimbare în mai multe privinţe. Ambele cuprindeau lucrările unor simpozioane şi erau destinate mai ales unui public specializat. *AT după Eric Berne,* editată de Graham Bames, înregistra principalele domenii de dezvoltare ale teoriei şi practicii AT de după moartea lui Berne. Muriel James a fost editoarea volumului *Techniques in transactional analysis for psychotherapists and counselors (Tehnici AT pentru psihoterapeuţi şi consilieri),* ea centrându-se în special pe aplicaţiile actuale în AT.

Diferiţi autori AT au continuat să-şi aducă contribuţiile la gândirea AT. Sistemul Racket al lui Richard Erskine şi Marilyn Zalcman, de exemplu, a fost prezentat pentru prima dată într-un articol din *TA Journal* în 1979.

Pregătirea profesională şi acreditarea în AT sunt în conformitate cu standarde recunoscute în toată lumea. Ele sunt în mod obişnuit administrate de ITAA şi de European Association of Transactional Analysis (EATA) (Asociaţia Europeană pentru Analiză Tranzacţională). Oferim detalii în Anexa E.

Interesul publicului din afara SUA pentru AT a apărut cu mult înaintea principalei perioade de expansiune. încă din 1964, abordarea AT referitoare la interacţiunea de grup era predată în cadrul educaţiei adulţilor de către Prof. John Allaway de la Universitatea din Leicester, England [6]. Cursuri pe această temă se mai ţin şi astăzi.

în 1965 membrii ITAA numărau doar câteva persoane din afara SUA. După ce s-a stârnit interesul internaţional general pentru Analiză Tranzacţională, numărul membrilor din afara SUA a crescut, ajungând la un număr de 2000 în 1976, din totalul de 10000. Interesant de menţionat este faptul că, deşi numărul total de membri ITAA a scăzut din nou, numărul de membri din afara SUA a continuat să crească. Astfel, proporţia de membri din afara SUA a crescut constant. ITAA devine într-o măsură tot mai mare realmente internaţională. Ca recunoaştere a acestui fapt, în ultima parte a deceniului 80 ITAA s-a înrolat într-un program radical de afiliere internaţională (vezi Anexa D).

La data celei de-a cincea editări a acestei cărţi (martie 1991), numărul total de membri ITAA a început din nou să crească. Actualmente organizaţia numără aproximativ 7000 membri din peste 60 ţări.

Datorită faptului că interesul pentru AT a crescut în toată lumea, o consecinţă naturală a fost fondarea de organizaţii AT locale, naţionale şi continentale. Asociaţia Europeană pentru AT a fost înfiinţată în 1974 şi are în prezent peste 4000 membri. Şi-a ţinut primul Congres în 1975 şi acesta a fost urmat, în 1976, de primul Congres Pan-American. Există asociaţii naţionale AT în multe ţări din Europa, America de Nord şi Sud, Asia şi Australia (vezi Anexa D).

Deşi la început AT şi-a croit drum mai încet în ţările Blocului Estic, acum a pătruns şi acolo. în ianuarie 1987, un grup de vizitatori ITAA au ţinut primele cursuri de AT 101, care au fost prezentate vreodată în R. P. Chineză[7]. Mai recent, schimbările politice din Europa de Est au deschis drum pentru un reviriment în AT. La momentul scrierii acestei cărţi (martie 1991), asociaţii AT din Ungaria, Polonia şi Uniunea Sovietică erau în dialog cu EATA, dorind să strângă legăturile cu colegii lor AT din Europa şi din lumea întreagă.

ANEXE

ANEXA A
CĂRŢI DE ERIC BERNE

Pentru o bibliografie completă a scrierilor lui Berne, vezi Cranmer, R., "Eric Berne: bibliografie adnotată". *Transactional Analysis Journal,* 1,1, 1971, 23-9.

In cele ce urmează avem cele opt cărţi de Berne recomandate în ghidul de referinţă ITAA pentru Cursul AT 101.

Berne, E., *Intuition and egostates.* (McCormick, P., ed.), San Francisco: TA Press 1977.

O compilaţie a lucrărilor lui Berne, publicate în reviste de specialitate între 1949-1962, pe diverse teme legate de intuiţie. Ele includ primele lui idei referitoare la teoria de bază AT.

Berne, E., *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis.* New York: Simon şi Schuster, 1957; ediţia a treia publicată 1968. *Alte ediţii'.* New York: Grove Press, 1957; *şi* Harmondsworth: Penguin, 1971.

O reluare a volumului *Mind in action,* publicat iniţial în 1947. Ediţia 1967 din *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis* introducea un capitol despre analiza tranzacţională datorat lui John Dusay.

Berne, E., *Transactinal analysis in psychotherapy.* New York; Grove Press, 1961, 1966.

Prima carte care se ocupă în întregime de AT. Conţine formularea iniţială şi totodată definitivă a modelului stărilor eului, împreună cu dezvoltarea altor afirmaţii în legătură cu celelalte elemente teoretice de bază introduse în lucrările sale publicate anterior în reviste.

Berne, E., *The structure and dynamics of organizations and groups.* Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1963, *Alte ediţii*: New York: Grove Press, 1966; *şi* New York: Ballantine, 1973.

Conţinutul cărţii este descris în titlul ei. Include câteva concepte AT, de exemplu analiza tranzacţiilor şi jocuri.

Berne, E., *Games people play.* New York: Grove Press, 1964. *Alte ediţii* includ: Harmondsworth: Pinguin, 1968.

Carte de succes internaţional, care prezintă ideile despre analiza jocurilor pe care Berne a dezvoltat-o la începutul anilor '60. (El a revizuit această teorie în mai multe cărţi de mai târziu - vezi *TA Today,* Cap. 23). De asemenea, conţine un compendium al jocurilor care fuseseră denumite până la vremea aceea.

Berne, E., *Principles ofgroup therapy.* New York: Oxford University Press, 1966. *Alte ediţii*: New York: Grove Press, 1966.

Un text despre teoria şi practica terapiei de grup în mediu clinic, incluzând şi aplicaţii AT în acest domeniu.

Berne, E, *Sex in human loving.* New York: Simon şi Schuster, 1970. *Alte ediţii:* Harmondsworth: Penguin, 1973.

O cercetare despre sex în relaţiile personale, analizate în cadru AT.

Berne, E., *What do you say after you say hello?.* New York: Grove Press, 1972. *Alte ediţii:* London: Corgi, 1975.

O expunere pe larg a teoriei scenariului creată de Berne şi colaboratorii săi spre sfârşitul deceniului '70, cu aplicaţii în terapie.

ANEXA B
ALTE CĂRŢI CHEIE ÎN AT

Selectând câteva "cărţi cheie" prezentate în această Anexă, *nu* intenţionăm nici un comentariu negativ la adresa calităţii multelor cărţi de AT existente. Cărţile citate aici au fost selecţionate după două criterii. Sau sunt volume compendium, oferind o cuprinzătoare trecere în revistă a teoriei şi practicii AT; sau sunt documente recunoscute ca definitorii pentru poziţia uneia din cele trei "şcoli" AT. în ambele accepţiuni, sunt "cărţi cheie" pentru lectură şi studiu aprofundat în AT.

Nu oferim informaţii privitoare la unele cărţi în curs de apariţie, pentru că acestea se pot schimba de la o zi la alta, în funcţie de deciziile editurilor.

Texte şi volume compendiu

Barnes, G. (ed), *Tranzacţional analysis after Eric Berne: teachings and practices of three TA schools.* New York: Harper's College Press, 1977.

Cele 22 de articole se centrează mai ales pe discutarea dezvoltărilor post-berniene ale teoriei, deşi se ocupă îndeaproape şi de practică. Analizează natura şi dezvoltarea celor trei "şcoli" de AT din prezent.

James, M. (ed), *Techniques in transactional analysis for psychotherapists and counselors.* Reading; Addisson Wesley, 1977.

O colecţie de 43 articole, Muriel James fiind şi autorul unora dintre ele, şi editor. După cum indică titlul, cartea se preocupă în principal de tehnicile AT moderne, dar sunt analizate şi probleme teoretice, şi există o secţiune care analizează relaţia între AT şi alte terapii.

James, M., şi Jongeward, D., *Born to win: tranzacţional analysis with gestalt experiment.* Reading: Addison-Wesley, 1971. *Alte ediţii-.* New York: Signet, 1978.

Best Seller în 1971, continuă să fie o solidă introducere în AT de bază. Remarcabilă pentru folosirea exerciţiilor gestalt, pentru a facilita învăţarea şi auto-cunoaşterea.

Kahler, T., *Transactional analysis revisited.* Little Rock: Human Development Publications, 1978.

O critică cuprinzătoare a teoriei AT, incluzând o actualizare şi dezvoltare modernizată a conceptului de miniscenariu al lui Kahler.

Stern, E., (ed), *TA: the state ofart.* Dordrecht: Foris Publications, 1984. X

Cu 23 articole scrise în special de practicieni europeni, cartea trece în revistă principalele "probleme spinoase" ale teoriei şi practicii curente în AT.

Woollams, S., şi Brown, M., *Transactional analysis.* Dexter: Huron Valley. Institute,1978. *Alte ediţii:* (ediţie broşată cu revizuiri): *TA: the handbook of transactional analysis.* Englewood Cliffs: Prentice Hali, 1979.

Un text cuprinzător despre teoria şi practica AT.

Şcoala clasică

Dusay, J., *Egograms,* New York: Harper and Row, 1977. *Alte ediţii:* New York: Bantam, 1980.

O prezentare pe înţelesul tuturor a conceptului de egogramă a lui Dusay, plus modelul funcţional al stărilor eului şi alte aspecte ale AT clasice.

Steiner, C., *Scripts people live: transactional analysis oflife script.* New York: Grove Press, 1974.

O discuţie detaliată a teoriei şi implicaţiilor scenariului de viaţă.

Şcoala redeciziei

Goulding, M., şi Goulding, R., *Changing lives through redecision therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1979.

Goulding, R., şi Goulding, M., *The power is in the patient.* San Francisco: TA Press, 1978.

Aceste două cărţi ale cercetătorilor Goulding descriu atât teoria, cât şi practica muncii lor de redecizie. Volumul din urmă este o culegere de articole publicate iniţial de ei în reviste şi cărţi de specialitate.

Şcoala Cathexis

Schiff, J., et al., *The Cathexix reader: transactional analysis treatment of psychosis.* New York: Harper and Row, 1975.

O descriere completă a teoriei schiffiene, incorporând materiale publicate iniţial în *TA Journal.*

ANEXA C (revizuită în martie 1996)
CÂŞTIGĂTORI AI PREMIILOR COMEMORATIVE ERIC BERNE

Premiul ştiinţific comemorativ Eric Berne a fost instituit în 1971 pentru a cinsti amintirea contribuţiilor ştiinţifice ale lui Eric Berne. Urma să fie acordat anual creatorului unui nou concept ştiinţific în AT. Evaluarea se făcea de Consiliul Editorial al ITAA.

în 1990, Consiliul Director al ITAA a decis să schimbe titlul şi obiectul premiului. Este cunosut acum sub numele de Premiul Comemorativ Eric Berne pentru Analiza Tranzacţională. Se acordă anual pentru contribuţii publicate la teoria sau practica AT, sau pentru integrarea unor studii comparative a teoriei şi practicii AT cu alte modalităţi terapeutice. Câştigătorul(ii) Premiului este ales de un comitet numit de Consiliul Director ITAA.

Prezentăm în continuare o listă cronologică a câştigătorilor Premiului pentru anii 1971-1994, alături de referinţe la lucrarea pentru care au primit premiul (La data tipăririi, Premiul pe 1995 era încă în discuţie).

Numerele din paranteză, care urmează după fiecare trimitere, indică capitolul din *AT astăzi* în care este tratată tema respectivă.

1971: Claude Steiner, SCRIPT MATRIX. Steiner, C., "Script and counterscript". *Transactional Analysis Buletin,* 5,18,1966, 133-35 (13).
1972: Stephen Karpman, DRAMA TRIANGLE. Karpman, S., "Fairy tales and script drama analysis". TAB, 7, 26, 1968,39-43 (23).
1973: John Dusay, EGOGRAMS. Dusay, J.,"Egograms and the constancy hypothesis". *Transactional Analysis Journal, 2,* 3, 1972, 37-42 (3).
1974: Aaron Schiff and Jacqui Schiff, PASSIVITY AND THE FOUR DISCOUNTS. Schiff, A., *and* Schiff, J., "Passivity", *TAJ, 1,* 1, 1971, 71-8 (17).
1975: Robert Goulding and Mary Goulding, REDECISION AND TWELVE INJUNCTIONS. Goulding, R., and Goulding, M., "New directions in transactionial analysis". *în* Sager and Kaplan (eds.), *Progress in group and family therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1972, 105-34, and "Injunctions, decisions and redecisions", *TAJ,* 6, 1, 1976, 41-8 (14).
1976: Pat Crossman, PROTECTION. Crossman, P., "Permission and protection". *TAB,* 5,19,1966,152-4. (28)
1977: Taibi Kahler. MINISCRIPT AND FIVE DRIVERS. Kahler,T,, "The miniscript", *TAJ, 4,* 1, 1974, 26-42 (16).
1978: Fanita English. RACKETS AND REAL FEELINGS: THE SUBSTITUTION FACTOR. English, F,, "The substitution factor: rackets and real feelings", *TAJ, 1,* 4, 1971, 225-30: *şi* "Rackets and real fe^Jings, Part II", *TAJ, 2,* 1, 1972,23-5 (21)
1979: Stephen Karpman, OPTIONS Karpman, S,, "Options", *TAJ, 1,* 1, 1971, 79-87 (7).
1980: (Premiu comun): Claude Steiner. THE STROKE ECONOMY. Steiner, C., "The stroke economy", *TAJ, 1,* 3, 1971,9-15(8).
1980: (Premiu comun); Ken Meilor şi Eric Sigmund DISCOUNT1NG AND REDEFINING. Meilor, K., şi Sigmund, E., "Discounting", *TAJ, 5,* 3, 1975, 295-302; *şi* Meilor, K., şi Sigmund, E., "Redefining", *TAJ,* 5,3, 1975,303-11 (17,18,19).
1981: Franklin H. Emst, Jr,, THE OK CORRAL. Emst, F., "The OK Corral: the grid for get-on-with": *TAJ 1,* 4, 1971,231-40(12).
1982: Richard Erskine şi Marilyn Zalcman: RACKET SYSTEM AND RACKET ANALYSIS. Erskine, R., şi Zalcman, M., "The racket system: a model for racket analysis", *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9 (22).
1983: Muriel James, SELF-REPARENTING. James, M., "Self-reparenting: theory and process". *TAJ, 4,* 3, 1974,32-9 (28).
1984: Pam Levin, DEVELOPMENTAL CYCLES, Levin, P., "The cycle of development", *TAJ, 12, 2,* 1982, 129-39 (Referinţe, 10).
1985, 1986: Nu s-a acordat.
1987: Carlo Moiso, EGO STATES AND TRANSFERENCE. Moiso, C,, "Ego States and transference". *TAJ, 15,* 3, 1985, 194-201 (-).
1988-1993: Nu s-a acordat.

1994: (EBMA premiu comun): Sharon, R., Dashiell (*domeniu: aplicaţii practice).* Dashiell, S., "The Parent resolution process: reprogramming psychic incorporations in the Parent", *TAJ, 8,*4, 1978,280-94 (-).

1994 (EBMA premiu comun): John R., McNeel (*domeniu: aplicaţii practice),* Mc Neel J., "The Parent interview", *TAJ, 6,* 1, 1976,61-8. (-).

1994 (EBMA premiu comun): Vann S. Joines (*domeniu: integrare a AT cu alte teorii şi abordări).* Joines, V., "Using redecision therapy with different personality adaptations", *TAJ, 16,* 3, 1986, 152-60; *şi* "Diagnosis and treatment planning using a transactional analysis framework". *TAJ, 18,* 3, 1988, 185-90.

ANEXA D (revizuită în martie 1991)
ORGANIZAŢII DE AT

La data acestei revizuri (martie 1991), există o singură organizaţie AT cu acoperire internaţională: The International Transactional Analysis Association (ITAA) - Asociaţia Internaţională de AT. O altă organizaţie, The European Association of Transactional Analysis (EATA) - Asociaţia Europeană de Analiză Tranzacţională, acoperă continentul european. Pe lângă aceste organizaţii internaţionale, există asociaţii AT naţionale şi regionale în multe ţări din lume.

în Capitolul 30 am făcut un scurt rezumat al dezvoltării istorice a ITAA şi EATA. Anexa E va descrie activitatea lor pentru formare şi acreditare în AT.

Asociaţia Internaţională de AT (ITAA)

ITAA este în terminologia juridică SUA o corporaţie educaţională non-profit. Persoanele care doresc să devină membri ITAA pot s-o facă în două moduri. Pot să se înscrie prin asociaţia lor AT naţională sau regională, dacă aceasta este afiliată la ITAA (vezi mai jos); sau, dacă nu există o asociaţie afiliată în zona respectivă, pot să se înscrie în ITAA ca membru direct.

ITAA oferă patru categorii directe de calităţi de membru. *Apartenenţa membrului asociat* este o apartenenţă de interes general, fără drept de vot, care sprijină obiectivele urmărite ale ITAA. *Apartenenţa ca membru ordinar* este o apartenenţă de sprijin, cu drept de vot pentru profesioniştii care folosesc AT, dar sunt calificaţi printr-o altă sursă. Se aplică şi persoanelor care sunt în curs de obţinere a unei certificări bazate pe competenţe de la Consiliul de Formare şi Certificare a Analiştilor Tranzacţionali *(vezi anexa E).* Sunt necesare un curs de "AT-101" sau examen şi semnătura unui Teaching Member (TM), (Membru cu drept de predare). *Apartenenţa ca Membru Certificat* reprezintă o apartenenţă la nivel profesionist, cu drept de vot pentru practicienii AT. Această calitate se obţine după promovarea unor examene scrise şi orale administrate de Consiliul de Formare şi Certificare, după studii cu un Instructor sau Supervizor certificat *(vezi Anexa E).* Membrii certificaţi se pot specializa în domeniul clinic, organizaţional sau educaţional. *Certified Teaching Membership (CTM), adică apartenenţa în calitate de Membru Certificat cu drept de predare* este rezervată profesioniştilor avansaţi care comunică efectiv conceptele AT ca instructori şi/sau conduc efectiv aplicarea conceptelor AT în calitate de supervizori. Ca şi în cazul anterior, această calitate de membru se obţine prin promovarea unui examen administrat de Consiliul de Formare şi Certificare.

în ultima parte a deceniului '80, ca reacţie la răspândirea internaţională rapidă a AT, ITAA a început o politică de afiliere cu scopul de a intra în legătură cu alte organizaţii AT din lume. EATA s-a afiliat la ITAA în 1989. în 1990 a urmat afilierea Asociaţiei Canadiene de AT şi a Institutului de Consiliere şi Analiză Tranzacţională din Kerala, India. în prezent (Martie 1991) se duc tratative cu organizaţii AT din Brazilia, Noua Zeelandă şi SUA.

Informaţii suplimentare despre ITAA se pot obţine de la: ITAA, 450 Pacific Avcnue, Suite 250, San Francisco, California, 94133-4640, USA.

Asociaţia Europeană de Analiză Tranzacţională (EATA)

EATA este o asociaţie non-profit, după legislaţia elveţiană. Prin structură este o federaţie de asociaţii AT europene naţionale şi regionale afiliate, cu un secretariat central şi un Consiliu ales.

Calitatea de membru EATA este conferită automat tuturor membrilor asociaţiilor afiliate la EATA. La rândul său, calitatea de membru EATA conferă apartenenţa la ITAA, la nivelele corespunzătoare. Persoanele care nu au reşedinţă în Europa şi cei care locuiesc în ţări unde nu există asociaţii afiliate la EATA pot contacta EATA în vederea obţinerii calităţii de membru individual.

Pentru informaţii suplimentare, contactaţi: Executive Secretary, EATA, Les Toits de l'Aune Bat. E, 3, rue Hugo-Ely, 13090 Aix-en-Provence, France.

Asociaţii naţionale

Nu oferim adrese de contact pentru numeroasele asociaţii AT naţionale şi regionale, deoarece acestea se schimbă frecvent, la fel ca şi autorităţile oficiale alese în organizaţii. Unica excepţie cunoscută nouă este ITA din Marea Britanie, care are o adresă permanentă de căsuţă poştală: BM Box 4104, London, WC1 3XX. Pentru adrese curente de contact ale altor asociaţii, adresaţi-vă direct la EATA (pentru organizaţii din Europa) sau ITA A (internaţional).

Urmează o listă de ţări de pe fiecare continent care, conform datelor ITAA şi EATA, aveau asociaţii AT naţionale şi regionale active în martie 1991. In unele ţări există mai mult de o singură asociaţie.

Europa: Austria, Belgia, Danemarca, Finlanda, Franţa, Italia, Olanda, Norvegia, Portugalia, Spania, Suedia, Elveţia, Regatul Unit, Germania, Yugoslavia. (în fiecare din aceste ţări există cel puţin o organizaţie afiliată la EATA).

America de Nord'. Canada, SUA

America Centrală şi de Sud: Argentina, Brazilia, Republica Dominicană, Mexic, Peru, Puerto Rico, Venezuela.

Asia: India, Japonia.

Australasia: Australia, Noua Zeelandă.

Africa: Africa de Sud.

»

ANEXA E (revizuită în martie 1991)
FORMARE ŞI ACREDITARE ÎN AT

La momentul actual (martie 1991) există două organizaţii care oferă formare şi acreditare în AT internaţional recunoscută. Acestea sunt The International Transactional Analysis Association (ITAA) şi The European Association of Transactional Analysis (EATA). Activităţile de formare şi certificare ITAA sunt conduse de Certification Council of Transactional Analysis (T&C Council), (Consiliul de Formare şi Certificare a Analiştilor Tranzacţionali), care este un organism independent de certificare şi stabilire a standardelor fondat de şi în strânsă legătură cu ITAA. în T&C Council, problemele de formare cad în sarcina Training Standards committee (TSC), (Comitetului de Standarde de Formare), în timp ce examinarea şi certificarea sunt desfăşurate de Board of Certification (BOC),(Comitetul de Certificare). în EATA, îndatoririle respective revin Professional Training Standards Committee (PTSC), (Comitetului de Standarde pentru Formarea Profesională şi respectiv Commission of Certification (COC), (Comisiei de Certificare).

Printr-un Acord de Recunoaştere Mutuală între BOC şi COC, semnat în august 1986, ambele organisme recunosc BOC ca principala autoritate mondială de certificare, în timp ce COC e recunoscută ca autoritate dc certificare europeană. Efectul acestui acord este faptul că toate calificările conferite de un organism sui, recunoscute de celălalt. Procedurile de formare şi examinare folosite de ambele organisme sunt practic identice

Detaliile oferite în secţiunile următoare ale Anexei sunt extrase din *ITAA Training and Certification Manual (Manualul ITAA de Formare şi Certificare*), revizuit în 1989. Ele se aplică şi la procedurile EATA, cu modificări minore, cu excepţia punctelor unde se specifică altceva, cu caractere *italice.*

Scopurile formării şi certificării

Scopurile programelor de formare şi certificare internaţională sunt: asigurarea de practicieni AT competenţi şi etici pentru persoanele şi organizaţiile care solicită ajutor; sprijinirea dezvoltării, clarificării, simplificării şi evaluării teoriei şi metodelor AT; promovarea evaluării profesioniştilor AT, pe bază de competenţă, şi promovarea aplicării contractuale a AT în toate domeniile de activitate.

Se pot obţine calificări profesionale pentru aplicarea analizei tranzacţionale şi pentru predarea şi formarea altora în AT în trei domenii în prezent: (1) Clinic, (2) Educaţional şi (3) Organizaţional. *(EATA oferă în mod curent şi o a patra specializare, Consiliere)*. Calitatea de Membru Certificat poate fi obţinută de persoane care au urmat cursuri de formare şi supervizare şi au fost certificate de organe de certificare recunoscute de ITAA *(EATA)* ca fiind competente să practice AT în domeniul lor de specializare. Calificarea de Certificated Teaching Member (CTM), (Membru cu drept de predare certificat) poate fi obţinută de persoane care au fost certificate drept competente să predea AT (Instructor) sau să supervizeze pe alţii în aplicarea AT (Supervizor).

în ce constă formarea şi certificarea AT (ce cuprinde)

Etapele procesului de formare pentru membrii ITAA *(EATA)* care doresc să devină Analişti Tranzacţionali Certificaţi sunt:

1. Frecventarea unui curs AT 101 sau examen scris
2. înscrierea ca membru ordinar în ITAA *(EATA)*
3. Semnarea unui Contract de Formare cu un Teaching and Supervising Transactional Analyst (TSTA) (Analist tranzacţional cu drept de predare şi supervizare) sau cu un Provisional Teaching and Supervising Transactional Analyst (PTSTA) (Analist tranzacţional cu drept de predare şi supervizare în curs de formare).
4. Formare şi supervizare pentru a îndeplini criteriile de eligibilitate pentru examenele BOC *(COC).*
5. Promovarea examenelor BOC *(COC)* - de nivel I
6. Depunerea cererii şi plata cotizaţiei de membru Certified Transactional Analyst (CTA), (Analist Tranzacţional Certificat).

Persoanele interesate să fie certificate ca formator AT şi să devină Membru (cadru de predare) certificat al ITAA *(EATA)* pot alege să se califice drept Instructor (pentru a preda AT) sau Supervizor (pentru a supraveghea pe alţii în aplicarea AT). Titlul de Provisional Teaching and Supervising Transactional Analyst (PTSTA) este folosit pentru a desemna persoanele aflate în această fază de formare. Etapele procesului de training sunt:

1. înscrierea ca membru CTA al ITAA *(EATA)* în domeniul de specializare în care doreşte să formeze pe alţii.
2. Urmarea unui seminar oficial (Training Endorsement Workshop) (TEW) şi obţinerea aprobării personalului TEW de a organiza programe de formare.
3. Semnarea unui Contract de Training cu un supervizor primar care este TSTA în domeniul de specializare în care doreşte să se formeze.
4. Training şi supervizare pentru a îndeplini criteriile de eligibilitate pentru examene BOC *(COC).*
5. Promovarea examenelor (BOC) COC - de nivelul II şi
6. Depunerea cererii de înscriere şi achitarea cotizaţiei de CTM.

AT 101

AT 101 este termenul introdus de Eric Berne pentru a desemna un curs introductiv în teoria şi metodele de bază ale AT. Numerele 101, sunt folosite în mod obişnuit în SUA pentru a denumi cursuri universitare introductive care oferă o privire de ansamblu asupra subiectului.

Cursul AT 101 este un curs practic oficial recunoscut de ITAA *(EATA)* drept curs de introducere în AT. Obiectul cursului 101 este să ofere informaţii exacte şi consistente despre conceptele AT. Pentru ca un curs să fie recunoscut oficial drept Curs AT 101, trebuie să îndeplinească următoarele condiţii:

1. Instructorul trebuie să fie acreditat oficial pentru a preda un curs AT 101- adică să fie Teaching . Transactional Analyst (TTA) sau Provisional Teaching Transactional Analyst (PTTA).
2. Cursul trebuie să includă conţinuturile specificate în tematica oficială a cursului AT 101. *(Nota autorului: versiunea 1984 a tematicii, care este versiunea curentă în prezent, este prezentată în anexa F).*
3. Cursul trebuie să dureze cel puţin 12 ore. Poate fi prezentat în formate şi perioade de timp diferite (exemplu: un week-end, sau mai multe săptămâni) şi include exerciţii şi experimente practice.

Examenul scris AT 101 a fost introdus ca alternativă pentru urmarea acestui curs sau atelier de lucru, pentru a veni în sprijinul cerinţelor unui număr tot mai mare de persoane din toată lumea care au cunoştinţe corespunzătoare despre principiile de bază ale AT, dar nu au posibilitatea să frecventeze un curs AT 101 oficial. Asemenea candidaţi se pot prezenta la un examen scris care va fi evaluat de un profesor calificat - dacă trec, devin eligibili pentru formare ulterioară ca şi cum ar fi urmat cursul AT 101.

Cerinţe pentru calificare avansată *

Cele ce urmează reprezintă un rezumat al cerinţelor pentru training şi supervizare stabilite pentru acreditare la nivel I şi II, la care ne-am referit mai sus la punctul 4 din listele respective de "etape ale procesului de formare".

Nivelul 1: perioada minimă de training este de 18 luni. Totuşi, se pune accent pe ideea de suficient training pentru a atinge competenţa şi majoritatea candidaţilor se pot aştepta ca formarea lor să dureze mult mai mult decît minimum. în această perioadă, candidatul trebuie să îndeplinească cel puţin următoarele condiţii: 250 ore de training avansat în AT; încă 350 ore de training avansat relevant pentru domeniul său de specializare, care poate include training în AT sau alte modalităţi; 150 ore de supervizare a aplicării AT de către candidat în domeniul specializării sale; participare la seminarii şi prezentări; 1500 ore de experienţă, care trebuie să includă cel puţin 500 ore aplicaţii AT în domeniul de specializare. Deşi nu se specifică un minim de ore pentru terapia personală, este de aşteptat ca ea să facă parte integrantă din training.

Acreditarea pentru nivelul 1 implică promovarea unui examen scris şi oral. Examenul scris trebuie promovat înainte de cel oral. Cel din urmă se dă cu o comisie alcătuită din Membri Avansaţi şi se centrează mai ales pe examinarea unor înregistrări audio şi video ale activităţii candidatului.

Nivelul II: pentru calificare ca Instructor, candidatul trebuie să fi predat un curs AT 101 sub supravegherea unui Teaching Member (TM) (cadru de predare) şi trebuie să fi terminat 300 ore predare în domeniul de specializare; 100 ore de training , 12 ore prezentări la conferinţe naţionale şi internaţionale; 50 ore supervizare a predării candidatului. Calificarea ca Supervizor necesită: 500 ore experienţă supervizare în domeniul specializării, 50 ore supervizarea supervizării efectuate de candidat; 35 ore frecventarea unui curs aprobat de BOC (COC) de etică, supervizare şi training (de obicei un TEW).

Examenul oral pentru Nivelul II se dă în faţa unei comisii de Teaching Members (TM). Constă din trei părţi care acoperă: Teorie, Organizare şi Etică; Predare; şi (numai pentru candidaţi la Supervizare) Supervizare.

Pentru informaţii suplimentare despre trainig şi acreditare:

ITAA, 450 Pacific Avenue, suite 250, San Francisco, California 94133-4640 SUA
Executive Secretary, EATA, Les Toits de l'Aune Bat. E, 3, rue Hugo-Ely, 13090 Aix-en-Provence, France.

The ITAA *T&C Council Training and Certification Manual (Manualul T&C Council de Formare şi Certificare* al ITAA) se găseşte la Credentials Department, ITAA, adresa de mai sus. Preţul (martie 1996) $ 30, inclusiv cheltuieli de transport.

The EATA *Training and Examination Handbook (Ghidul de formare şi examinare* al EATA), se obţine de la EATA Handbook Orders, Old School House, Kingston-on-Soar, Nottingham NG 11 ODE, England. Preţ (martie 1996) £15, inclusiv taxe de expediere. *

*

ANEXA *'
TEMATICA CURSULUI AT 101

Prezentăm în continuare tematica cursului AT 101, oferită de ITAA. A fost revizuită în septembrie 1984 şi este versiunea curentă în prezent (martie 1991)

Cifrele din paranteze şi cele italice indică capitolele principale din *TA Today (ATAstăzi)* în care se dezvoltă tema respectivă.

I. SCOPUL CURSULUI AT 101 (Anexa E)

II. DEFINIŢIA, FILOSOFIA AT ŞI DOMENIILE EI DE APLICARE *(1, 27)*
- a) Definirea analizei tranzacţionale *(1)* .»
- b) Presupuneri filosofice *(1, 27)*
- c) Metoda contractuală *(1, 26)*
- d) Domenii de aplicabilitate - diferenţe în proces *(28, 29 Anexa E)*
  - *1.* Clinic *(28)*
  - *2.* Educaţional *(29)*
  - *3.* Organizaţional *(29)*
  - *4.* Altele *(1, Anexa E)*

III. SCURTĂ TRECERE ÎN REVISTĂ A DEZVOLTĂRII AT *(30)*
- a) Eric Berne *(30)*
  - 1. Cine a fost Eric Berne *(30)*
  - 2. Dezvoltarea ideilor *(30)*
  - 3. Cărţi scrise de el (30, Anexa A)
- b) Dezvoltarea AT *(30)*
  - 1. Seminarul de Psihiatrie Socială San Francisco *(30)*
  - *2.* Asociaţia Internaţională de Analiză Tranzacţională (ITAA) *(30, Anexa D, Anexa E)*
  - 3. Asociaţii AT regionale şi naţionale *(30, Anexa D, Anexa E)*

IV. ANALIZA STRUCTURALĂ *(Partea II)*
- a) Definirea stărilor eului *(2)*
- b) Recunoaşterea şi diagnosticarea stărilor eului *(5)*
- c) Descrieri comportamentale (Părinte Critic, Părinte Grijuliu, Adult, Copil Liber, Copil Adaptat) *(3)*
- d) Contaminare şi excludere *(6)*

V. ANALIZA TRANZACŢIILOR *(Partea III, Partea IV)*
- a) Tranzacţii *(7)*
  - 1. Definirea unei tranzacţii *(7)*
  - *2.* Tipuri de tranzacţii *(7)*
  - 3. Reguli de comunicare *(7)*
- b) Stroke-uri *(8)*
  - *1.* Definirea stroke-urilor *(8)*
  - *2.* Stimuli şi foamea de recunoaştere *(8)*
  - *3.* Tipuri de stroke-uri *(8)*
- c) Desconsiderări *(17; 18)*
  - *1.* Definirea desconsiderărilor (comportament sau proces intern) *(8, 17)*
  - *2.* Niveluri de desconsiderare *(18)*
  - *3.* Motive ale desconsiderării *(17, 18, 19, 20)*

d) Structurarea socială a timpului *(9)*
1. Foamea de structură *(9)*
2. Şase moduri de structurare a timpului *(9)*

VI. ANALIZA JOCURILOR *(23, 24, 25)*
a. Definirea jocurilor *(23)*
b. Motivele pentru care jucăm jocuri *(24)*
c. Avantajele jocurilor *(24)*
d. Exemple de jocuri *(23)*
e. Grade ale jocurilor *(23, 24)*
f. Moduri de a prezenta jocurile în diagramă *(23, 24)*
1. Diagrama tranzacţională *(23)*
2. Formula J *(23)*
3. Triunghiul Dramatic *(23)*

VII. ANALIZA RACKET *(21, 22)*
a) Semnificaţia proceselor intrapsihice *(22)*
b) Definirea racket-urilor şi a timbrelor de schimb *(21, 22)* •*%.*
c) Relaţia racket-urilor cu tranzacţii, jocuri şi scenariu *(21, 22)*

VIII. ANALIZA SCENARIULUI *(Partea IV)*
a) Poziţiile de viaţă *(12)*
1. Definirea poziţiilor de viaţă *(12)*
2. Cele patru poziţii de viaţă *(12)*
3. Relaţia poziţiilor de viaţă cu jocurile şi scenariile *(12, 16,24)*
b) Scenariul *(Partea IV)*
1. Definiţii ale scenariului *(10)*
2. Originea scenariului în experienţele copilului *(10, 12, 13, 14)*
3. Procesul dezvoltării scenariului (ex. injuncţii, contrajuncţii, decizii timpurii, atribuiri *(10, 13, 14)*
4. Schimbarea scenariilor *(Partea VII)*
c) Autonomie *(27)*
1. Conştientizare *(27)*
2. Spontaneitate *(27)*
3. Capacitate de intimitate *(9, 27)*

I *

*

NOTE ŞI REFERINŢE

Capitolul 1: CE ESTE A T

1. Această definiţie este pe pagina intitulată "The ITAA" în fiecare număr din *Transactional Analysis Journal.*
2. în legătură cu filosofia şi noţiunile de bază ale AT, vezi:
Berne, R., *Principles of group treatment.* New York: Oxford University Press, 1966 (*alte ediţii:* New York: Grove Press, 1966), capitolul 10. „
James, M., (ed.), *Techniques in transactional analysis for psychotherapists and counselors.* Reading: Addison-Wesley, 1977, capitolul 3.
James, M., şi Jongeward, D., *Horn to win: transactional analysis with gestalt experiments.* Reading: Addison-Wesley, 1971 (*alte ediţii includ:* New York: Signet, 1978), capitolul 1.
Steiner, C., *Scripts people live: transactional analysis of life Scripts.* New York: Grove Press, 1974, introducere.
Woollams, S., şi Brown, M., *Transactional analysis.* Dexter: Huron Valley Institute, 1978, capitolul 1.

Capitolul 2: MODELUL STĂRILOR EULUI

1. Despre natura şi definirea stărilor eului, vezi:
Berne, E., *Intuilion and ego States.* (McCormick, P., ed.). San Francisco: TA Press, 1977, capitolul 6.
Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy.* New York: Grove Press, 1961, 1966, capitolul 2.
Berne, E., *Games people play.* New York: Grove Press, 1964 *(alte ediţii includ:* Harmondswoth: Penguin, 1968), capitolul 1.
Beme, E., *Principles of group treatment,* capitolul 10. *
Berne, E., *Sex in human loving.* New York: Simon and Schuster, 1970 (*alte ediţii:* Harmondsworth: Penguin, 1973), capitolul 4.
Berne, E., *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press, 1972 *(alte ediţii:* London: Corgi, 1975), capitolul 2.
James şi Jongeward, *Bom to win,* capitolul 2.
2. Berne a dat mai multe definiţii ale „stările eului" în diferite momente ale scrierilor sale. Aceasta este din *Principles of group treatment.* Berne nu foloseşte cuvântul „gândire" în definirea stărilor eului, dar contextul clarifică faptul că gândirea este considerată ca parte a „experienţei".
3. Pentru o prezentare extinsă a studiului empiric al indiciilor stării eului şi multe alte aspecte ale AT, vezi:
Steere, D., *Bodily expressions in psychotherapy.* New York: Brunner/ Mazel, 1982.
Vezi de asemenea următoarele articole:
Falkowski, W,, Ben-Tovim, D., şi Blând, J,, 'The assessment of the ego-states". *British Journal of Psychiatry, 137,* 1980,572-3.
Gilmour, J., 'Psychophysiological evidence for the existence of ego-states'. *TAJ, 11*^3, 1981, 207-12.
Williams, J., et al., 'Construct validity of transactional analysis ego-states'. *TAJ, 13,* 1, 1983,43-9.
4. Pentru explicaţia lui Berne privitoare la diferenţa între stările eului şi cele trei concepte freudiene, vezi capitolele citate mai sus din *Intuition and ego States* şi *Principles of group treatment.* Vezi de asemenea:
Drye, R., 'The best of both worlds: a psychoanalyst looks at TA'. *In:* Bames, G., (ed.), *Transactional analysis after Berne: teachings and practices of three TA schools.* New York: Harper's College Press, 1977, capitolul 20.
Drye, R., 'Psychoanalysis and *TA' .în* James (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 11.

Capitolul 3: ANALIZA FUNCŢIONALĂ A STĂRILOR EULUI

1. Despre analiza funcţională, vezi:
Abell, R., *Own your own life.* New York: David McKay Co., 1976.
Beme, E., *The struclure and dynamics of organizations and groups.* Philadelphia.- J.B. Lippincott Co., 1963. *(alte ediţii:* New York.: Grove Press, 1966 şi New York: Ballantine, 1973), capitolul 9.
Dusay, J., *Egograms.* New York: Harper and Row, 1977 *(alte ediţii:* New York: Bantam, 1980), capitolul 1.

Kahler, T., *Transactional analysis revisited.* Little Rock: Human Development Publications, 1978, capitolul 1.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 2.

2. Despre egograme, vezi:

Dusay, J., *Egograms.* Toate capitolele. Vezi şi:

Dusay, J., 'Egograms and the constancy hypothesis'. *TAJ,* 2, 3, 1972, 37-42.

Dusay rezervă termenul de „egogramă" pentru analiza sub formă de grafic cu bare a stărilor funcţionale ale eului unei persoane realizată de *altcineva.* Dacă fac aceeaşi analiză pentru mine *însumi,* atunci, în terminologia lui Dusay, rezultatul va fi o „psihogramă". Am preferat să simplificăm, folosind cuvântul „egogramă" pentru ambele concepte.

Capitolul 4: MODELUL STRUCTURAL DE ORDINUL DOI

1. Versiuni de bază ale modelului structural de ordinul doi sunt date în majoritatea referinţelor listate la nota 1 pentru Capitolul 2. Vezi şi:

Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolele 16 şi 17.

Schiff, J., *et al., The Cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis.* New York: Harper şi Row, 1975, capitolul 3.

Steiner, *Scripts people live,* capitolul 2.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 2.

Pentru mai multe detalii privind tratamentul, vezi următoarele:

Drego, P., 'Ego-state models'. *TAS! Darshan, 1,*4, 1981.

Drego, P., *Towards the illumined child.* Bombay: Grail, 1979.

Erskine, R., 'A structural analysis of ego'. *Discursul de bază la conferinţa EATA, iulie 1986.* Geneva: EATA, 1987, discursul 2.

Hohmuth, A., şi Gormly, A., 'Ego-state models and personality structure'. *TAJ,* 12, 2, 1982, 140-3.

Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. *în* : Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 11. *

Trautmann, R., şi Erskine, R., 'Ego- state analysis: a comparative view'. *TAJ, II,* 2, 1981, 178-85.

Summerton, O., 'Advanced ego-state theory'. *TASI Darshan, 2,* 4, 1982.

2. English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis'. *In:* Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 15.

3. Pentru introducere în literatura generală despre dezvoltarea copilului, încercaţi:

Donaldson, M., *Children's minds.* London: Fontana, 1978.

Decât să vă asumaţi sarcina îndrăzneaţă de a-1 citi pe Piaget în original, poate aţi dori să consultaţi unul din multele rezumate ale teoriilor sale, ex.: Maier, H., *Three theories of child development.* New York: Harper şi Row, 1969.

Interpretarea dată de Erik Erikson dezvoltării emoţionale a copilului este prezentată în: Erikson, E., *Childhood and society.* New York: W.W. Norton, 1950.

Vezi şi Mahler, M., S., *The psychological birth of human infant.* New York: Basic Books, 1975.

Pentru interpretarea dezvoltării copilului în cadru AT, vezi articolul Fanitei English citat la nota 2 pentru acest capitol: vezi de asemenea: ,

Levin, P., *Becoming the way we are.* Berkeley: Levin, 1974.

Levin, P., 'The cycle of development *'.TAJ, 12, 2,* 1982, 129-39.

Schiff *et al., Cathexis reader,* capitolul 4.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 6.

4. Joines, V., 'Differentiating structural and funcţional'. *TAJ, 6,* 4, 1976, 377-80. Vezi şi Kahler, *Transactional analysis revisited,* capitolul 1.

Capitolul 5: RECUNOAŞTEREA STĂRILOR EULUI

1. Pentru cele patru tipuri de diagnostic al stărilor eului vezi:

Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 7.

Berne, E., *Structure and dynamics of organizalions and groups,* capitolul 9.

James, (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 4.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 2.

Vezi de asemenea cartea lui David Steere, *Bodily expressions in psychotherapy,* citat în nota 3 din capitolul 2.

2. Despre teoria energiei Ia Berne, vezi: *Tranzacţional analysis in psychotherapy,* capitolul 3, şi *Principles of group treatment,* capitolul 13. Vezi şi:
Kahler, T., *Tranzacţional analyziz revisited,* capitolul 4.
Schiff *et al., Cathexiz reader,* capitolul 3.

Capitolul 6: PATOLOGIA STRUCTURALĂ

1. Privitor la patologia structurală vezi:
Berne, E., *Tranzacţional analysis in psychotherapy,* capitolul 4.
Erskine, R., Zalcman, M., 'The racket System: a model for racket analysis'. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9.
Harris, T., *I'm OK, You're OK.* New York: Grove Press, 1967, capitolul 6.
James, M., şi Jongeward, D., *The people book.* Menlo Park: Addison- Wesley, 1975, capitolul 8.
James, M., şi Jongeward, D., *Born to win,* capitolul 9.
Schiff *et al., Cathexis reader,* capitolul 3.
2. Pentru păreri despre relaţia între dubla contaminare şi scenariu vezi:
Erskine, R., Zalcman, M., 'The racket system...', p. 53.
Kahler, T., *Tranzacţional analysis revisited,* capitolul 47.
3. Referirea lui Berne la o persoană cu un Adult constant ca fiind „incapabilă de a se distra" este inconsecventă cu propria sa definiţie a Adultului. In termenii originali ai modelului stărilor eului la Berne, Adultul este definit ca un set de comportamente, gânduri şi sentimente care sunt o reacţie directă la aici-şi-acum. Rezultă că o persoană *poate* să se „distreze" în timp ce e în Adult, deşi activităţile pe care le consideră drept „distracţie" vor diferi foarte mult depinzând de faptul dacă e în Adult sau în Copil. Vezi şi : Kahler, T„ *Tranzacţional analysis revisited,* capitolul 2.

Capitolul 7: TRANZACŢII

1. Referitor la analiza tranzacţiilor, vezi:
Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 9.
Berne, E., *Games people play,* capitolul 2.
Berne, E., *Principles of group treatment,* capitolul 10.
Berne, E., *What do you say* .... capitolul 2.
James, M„ şi Jongeward, D., *Born to win,* capitolul 2.
Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 4.
Steiner, C„ *Games alcoholics play.* New York: Grove Press, 1971, capitolul 1.
2. Karpman, S., 'Options'. *TAJ, 1,* 1, 1971,79-87.

Capitolul 8: STROKE-URI

1. Despre natura şi definirea strokurilor şi a foamei, vezi:
Berne, *Games people play,* Introducere.
Berne, *Sex in human loving,* capitolul 6.
Haimowitz, M„ şi Haimowitz, N., *Sujfering is opţional.* Evanston: Haimowoods Press, 1976, capitolul 2.
James şi Jongeward, *Born to win,* capitolul 3.
Steiner, *Scripts people live,* capitolul 22.
Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 3.
2. Spitz, R„ 'Hospitalism: genesis of psychiatric conditions in early childhood'. *Psychoanalytic studies of the child, 1,*1945, 53-74.
3. Levine, S., 'Stimulation in infancy'. *Scientific American, 202,* 5, 80-6.
4. Steiner, C., 'The stroke economy', *TAJ, 1,* 3, 1971, 9-15.
5. McKenna, J„ 'Stroking profile'. *TAJ, 4, 4,* 1974, 20/4.
6. English, F„ 'Strokes in the credit bank for David Kupfer'. *TAJ, 1,* 3, 1971,27-9.
7. Pollitzer, J., 'Is Iove dangerous?' Workshop presentation, 1980, nepublicată.
8. Kahler, T., *Transactional analysis revisited,* capitolul 16.

Capitolul 9: STRUCTURAREA TIMPULUI

1. Referitor la modurile de structurare a timpului, vezi:
Berne, *Games people play,* capitolele 3,4, 5.

Berne, *Principles of group treatment,* capitolul 10.

Beme, *Sex in human loving,* capitolele 3 şi 4. Cel din urmă include descrierea făcută de Berne stărilor eului implicate în intimitate.

Berne, *What doyou say...,* capitolul 2.

James şi Jongeward, *Bom io win,* capitolul 3.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 5

2. Boyd, L., şi Boyd, H., 'Caring and intimacy as a time structure'. *TAJ, 10,* 4, 1980, 281-3.

Capitolul 10: NATURA ŞI ORIGINILE SCENARIULUI DE VIAŢĂ

1. Referitor la natura, originile şi definirea scenariului, vezi:

Berne, *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 11.

Berne, *Principles of group treatment,* capitolul 10 şi 12.

Berne, *What do you say...,* capitolele 2, 3-6, 8-10.

English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis'. *In:* Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 15

Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. *In:* Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 11.

Goulding, M., şi Goulding, R., *Changing lives through redecision therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1979, capitolul 2. I

James şi Jongeward, *Bom to win,* capitolele 2, 4.

Steiner, *Scripts people live,* capitolele 3, 4, 5.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 9.

2. Wollams, S., 'From 21 to 43'. *In: Transactional analysis after Eric Beme,* capitolul 16

3. Pentru surse despre dezvoltarea copilului, vezi nota 3 de la capitolul 4. în lucrarea despre "ciclurile de dezvoltare", pentru care a câştigat Premiul Ştiinţific Comemorativ Eric Beme, Pam Levin susţine că dezvoltarea scenariului nu se încheie o dată cu adolescenţa. însă stadiile de dezvoltare sunt reciclate în cursul vieţii individului.

Capitolul 11: CUM ESTE TRĂIT SCENARIUL

1. Despre clasificarea conţinutului scenariilor şi modul în care sunt trăite diferite teme de scenariu, vezi:

Berne, *What doyou say...,* capitolele 3, 11.

Steiner, *Scripts people live,* capitolele 6-12.

2. Woollams, S., 'Cure!?' *TAJ, 10,* 2, 1980, 115-7.

3. Beme, *What do you say...,* capitolele 14, 17. Despre alte păreri privitoaig la aspecte fiziologice ale scenariului, vezi şi:

Cassius, J., *Body scripts.* Memphis: Cassius, 1975.

Lenhardt, V., 'Bioscripts'. *în:* Stern (ed.), *TA: the state ofthe art,* capitolul 8.

Capitolul 12: POZIŢIILE DE VIAŢĂ

1. Despre poziţiile de viaţă, vezi:

Beme, *Principles of group treatment,* capitolul 12.

Berne, *What do you say...,* capitolul 5. *

Beme, E., 'Classification of positions'. *Transactional Analysis Bulletin, 1,* 3,1962, 23.

James şi Jongeward, *Bom to win,* capitolul 2.

Steiner, *Scripts people live,* capitolul 5.

2. Emst, F., 'The OK Corral: the grid for get-on-with'. *TAJ, I, 4,* 1971, 231-40. Acceptând ca noi să folosim diagrama Coralului în această carte, Franklin Emst a cerut să-i dăm subtitlul revizuit de "Diagramă pentru ce se petrece", ca în Figura 12.1.

3. Emst, F., 'The annual Eric Beme memorial scientific award - Discurs de acceptare a premiului'. *TAJ, 12,* 1,1982,5-8.

Capitolul 13: MESAJE DIN SCENARIU ŞI MATRICEA SCENARIALĂ

1. Pentru mesaje din scenariu şi modul în care sunt ele comunicate, vezi:

Berne, *What doyou say...,* capitolul7.

English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualiying transactional alalysis'. *în:* Barnes (ed.). *Tranzacţional analysis after Eric Berne,* capitolul 15

Steiner, *Scripts people live,* capitolul 6.

White, J., şi White, T., 'Cultural scripting'. *TAJ,* 5, 1, 1975, 12-23.

Woollams, S., 'From 21 to 43'. *în:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 16.

2. Berne, *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 5.

3. Steiner, C., 'Script and counterscript'. *TAB, 5,* 18, 1966, 133-35. Pentru alte versiuni ale matricei scenariaie, vezi:

Berne, *What do you say...,* capitolul 15.

English, F., 'Sleepy, spunky and spooky'. *TAJ, 2,* 2, 1972,64-7.

English, F., referinţă citată în nota 1 din acest capitol.

Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. *In:* Barnes (ed.) *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 11.

James, (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 4.

Woollams, S., referinţă citată la nota 1 din acest Capitol..

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 9.

Capitolul 14: INJUNCŢII ŞI DECIZII

1. Goulding, R., şi Goulding, M., 'New directions in transactional analysis'. *în:* Sager şi Kaplan (eds.), *Progress in group andfamily therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1972, 105-34. Vezi şi:

Goulding, R., şi Goulding, M., 'Injunctions, decisions and redecisions', *T^KJ, 6,* 1976,41-48.

Goulding, R., şi Goulding, M., *The power is in the patient.* San Francisco: TA Press, 1978. (capitolele 5 şi 16 ale cărţii sunt reeditări ale celor două articole citate mai sus).

Gouldings, *Changing lives through redecision therapy,* capitolele 2, 9.

Allen, J., şi Allen, B., 'Scripts: the role of permission'. *TAJ, 2,* 2,1972,72-4.

2. English, F., 'Episcript and the "hot potato" game'. *TAB, 8,* 32, 1969, 77-82.

3. Berne, *What do you say...,* capitolul 7.

4. Pentru diferite variante de chestionar scenarial oficial, vezi:

Berne, *What do you say...,* capitolul 23.

Holloway, W., *Clinteai transactional analysis with use of the life script questionnaire.* Aptos: Holloway, nedatat.

James, (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 4.

McCormick, P., *Guide for the use of a life-script questionnaire in transactional analysis.* San Francisco: Transactional Publications, 1971.

McCormick, P., 'Taking Occam's Răzor to the life-script interview'. *Discurs la Conferinţa EATA, iulie 1986,* Geneva: EATA, 1987, discursul 5.

Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 9.

Capitolul 15: PROCESE DE SCENARIU

%

1. Berne, *Sex in human loving,* capitolul 5.

Berne, *What do you say...,* capitolul 11. •

2. Kahler, T., *Transactional analysis revisited,* capitolele 60-65

Capitolul 16: DRIVERELE ŞI MINISCENAR1UL

1. Kahler, T., *Transactional analysis revisited,* capitolul 72. Vezi şi:

Kahler, T., şi Capers, H., 'Miniscript'. *TAJ, 4,* 1, 1974, 26-42. Observaţi că versiunea dată în *Transactional analysis revisited* e o reluare a articolului din 1974 din *TAJ.*

2. Kahler, T., *Transactional analysis revisited,* capitolele 60-65 şi Rezumatul însoţitor.

Vezi şi: Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 11. Observaţi că corespondenţa driver-scenariu dată de Woollams şi Brown este diferită de cea dată de Kahler în referinţa de mai sus. în timp ce Kahler consideră driverul *Fii puternic* corespunzător scenariului de tip Niciodată şi driverul *încearcă din greu* corespunzător scenariului de tip întotdeauna, Woollams şi Brown inversează această corespondenţă.

3. Kahler, T., şi Capers, H., 'The Miniscript', referinţa dată în nota 1 de mai sus.

Kahler, *Transactional analysis revisited,* capitolele 68-71.

4. Kahler, T., prezentare la Conferinţa EATA, Villars, 1984, nepublicată.

5. Capers, H., Goodman, L., "The survival process: clarification of the miniscript". *TAJ, 13,* 1, 1983, 142-8.
6. Kahler, T., *Transactional analysis revisited,* capitolele 73-75 şi 78-83. Vezi şi: referinţa Kahler şi Capers, "The Miniscript", dată în nota 1 de mai sus. Şi aici, ceea ce se prezintă în Kahler, T., *Transactional analysis revisited,* e o variantă revizuită a materialului din articolul din 1974. în textul nostru, ne-am referit la materialul refăcut al lui Kahler, cu o singură excepţie: am reţinut denumirea originală a Iui Kahler de "stopper" pentru poziţia 2 din miniscenariu. Kahler însuşi, în *Transactional analysis revisited,* mută denumirea de "stopper" la poziţia 3, folosind pentru poziţia 2 termenul de "neadaptat".
7. Kahler, *Transactional analysis revisited,* capitolul 85.

Capitolul 17: DESCONSIDERAREA

1. Schiff, *el al., Cathexis reader,* capitolul 2. Vezi şi:
   Meilor, K., şi Sigmund, E., 'Discounting'. *TAJ, 5,* 3, 1975, 295-302.
   Schiff, A., şi Schiff, J., 'Passivity'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 71-8.
2. Această definiţie a desconsiderării a fost sugerată de Shea Schiff într-o prezentare (nepublicată). Credem că este mai grafică decât definiţia dată la pagina 14 din *Cathexis reader:* 'Desconsiderarea este un mecanism intern care implică oameni care minimalizează sau ignoră unele aspecte despre ei înşişi, despre alţii sau despre situaţia din realitate'.

Claude Steiner, în *Scripts people live,* capitolul 9, defineşte termenul de "desconsiderare" în mod diferit, drept: "o tranzacţie încrucişată în care cel desconsiderat emite un stimul din starea de Adult a eului său către Adultul altei persoane, iar acea persoană răspunde din Părinte sau Copil". Acest lucru face ca iniţial să pară că Steiner foloseşte cuvântul într-un sens mult mai larg decât cercetătorii Schiff Totuşi, exemplul său indică că el are în minte o situaţie în care o persoană (cea care răspunde din Părinte sau Copil) "minimalizează sau ignoră" unele aspecte ale celeilalte persoane.

Capitolul 18: MATRICEA DESCONSIDERĂRILOR

1. Schiff *et al., Cathexis reader,* capitolul 2. Vezi şi:
   Meilor, K., şi Sigmund E., 'Discounting', *TAJ, 5,* 3, 1975, 295-302.

Capitolul 19: CADRUL DE REFERINŢĂ ŞI REDEFINIREA

1. Schiff *et al., Cathexis reader,* capitolul 5. Vezi şi:
   Meilor, K., şi Sigmund E., "Redefining", *TAJ,* 5,3, 1975, 303-11.
2. Această interpretare a definiţiei "redefinirii" este o interpretare făcută de autorii de faţă. Considerăm că e mai clară decât definiţia circulară dată în *Cathexis reader.*

Capitolul 20: SIMBIOZA

1. Schiff *et al., Cathexis reader,* capitolul 2. Am modificat un cuvânt din definiţia soţilor Schiff, substituind "o singură persoană" expresiei lor de "întreaga persoană". Vezi şi: Schiff, A., şi Schiff J., "Passivity", *TAJ, 1,* 1, 1971,71-8. *%*

Diagrama simbiozei a trecut prin mai multe variante. în articolul din 1971 din *TAJ,* cercetătorii ^chiff o desenează folosind doar linie punctată şi linii continue pentru cercurile stărilor eului. în *Cathexis reader,* ei adaugă săgeţile care unesc stările active ale eului celor două părţi. Versiunea diagramei care se foloseşte curent în literatura de specialitate, cu un fel de "înveliş" în jurul stărilor active ale eului (ca în Figura 20.1), şi-a făcut prima apariţie publică în articolul lui Woollams şi Huige, citat în nota 2 de mai jos.
2. Woollams, S., şi Huige, K., "Normal dependency and symbiosis". *TAJ, 7,* 3, 217-20.
3. Schiff *el al., Cathexis reader,* capitolul 4. Vezi şi:
   Schiff, S., 'Personality development and symbiosis'. *TAJ, 7,* 4, 1977, 310-6.

Capitolul 21: RACKET-URIŞI TIMBRE

1. Referitor la natura şi funcţia racket-urilor, vezi:
   Berne, *Principles ofgroup treatment,* capitolul 13.
   Beme, *Whatdoyou say...,* capitolul 8.
   English, F., referinţele date la notele 2 şi 3 de mai jos.
   Emst, F., 'Psychological rackets in the OK Corral'.7>U, *3, 2,,* 1973, 19-23.

Erskine, R., şi Zalcman, M., ‘The racket system: a model for racket analysis’. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9.
Gouldings, *Changing lives through redecision therapy,* capitolele 2, 6.
Joines, V., ‘Similarities and differences in rackets and games’. *TAJ, 1, 2,* 4, 1982, 280-3.
Zalcman, M., ‘Game analysis and racket analysis’. *Discursuri principale la Conferinţa EATA, iulie 1986.* Geneva: EATA, 1987, discursul 4.

2. English, F., ‘The substitution factor: rackets and real feelings’. *TAJ, 1,* 4, 1971, 225-30.
English, F., ‘Rackets and real feelings, Part IF. *TAJ, 2,* 1, 1972, 23-5.

3. Thomson, G., ‘Fear, anger and sadness’. *TAJ, 13,* 1, 1983, 20-4.

4. English, F., ‘Racketeering’. *TAJ, 6,* 1, 1976,78-81.
English, F., ‘Differentiating victims in the Drama Triangle’. *TAJ, 6,* 4, 1976, 384-6.

5. Beme, E., ‘Trading stamps’. *TAB, 3,* 10, 127.
Beme, *What doyou say...,* capitolul 8.
James şi Jongeward, *Born to win,* capitolul 8.

Capitolul 22: SISTEMUL RACKET

1. Erskine, R., şi Zalcman, M., 'The racket system: a model for racket analysis’. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9.

2. Exerciţiile din acest capitol au fost iniţial elaborate de M. Zalcman (prezentări de curs, nepublicate). Ele sunt prezentate aici în varianta modificată de I. Stewart, A. Lee şi K. Brown (prezentări de curs nepublicate).

Capitolul 23: JOCURI ŞI ANAUZA JOCURILOR

1. Referitor la natura jocurilor, vezi:
Berne, E., *Imuition and ego-stales,* capitolul 7.
Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 10.
Berne, *Games peopleplay,* capitolul 5.
Gouldings, *Changing lives through redecision therapy,* capitolul 2.
James şi Jongeward, *Born to win,* capitolele 2, 8.
Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 8.

2. Nu există consens în literatura AT asupra faptului dacă un joc (la singular) trebuie definit ca o secvenţă de acţiuni în care se angajează o *singură* persoană, sau ca o secvenţă de acţiuni şi contra-acţiuni interdependente făcute de *două* (sau mai multe) persoane. Berne părea să prefere cea de-a doua definiţie prin implicare, dar nu a fost constant. în această carte preferăm alternativa preferată de soţii Goulding, şi definim jocul (singular) drept o secvenţă jucată de o *singură* persoană. Astfel, cînd două persoane se angajează în jucarea de jocuri, fiecare îşi joacă propriul joc şi cele două jocuri se întrepătrund.

Acest lucru are implicaţii şi pentru sensul momentului Comutare. Dat fiind că tu şi cu mine jucăm fiecare propriul nostru joc, tu nu poţi “apăsa pe Comutare pentru mine”. Adică: nu se poate ca tu să apeşi pe Comutare în jocul *meu,* poţi însă să apeşi pe Comutare în jocul *tău,* şi să te aştepţi din partea mea săVăspund la mişcarea ta apăsând pe butonul Comutare din propriul meu joc.

3. Beme, *Games people play,* capitolul 5.
Steiner, *Scripts people live,* capitolul 1.

4. Beme, *What do you say...,* capitolul 2. Versiunea de Formula J dată în această referinţă este cea revăzută, finală, a lui Beme. Vezi de asemenea referinţele din nota 9 pentru acest Capitol.

5. Karpman, S., ‘Fairy tales and script drama analysis’. *TAB, 7,* 26, 1968, 39-43.

6. Beme, E., *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 10.
Berne, *Games people play,* capitolul 5.

7. Gouldings, *Changing lives through redecision therapy,* capitolul 2 şi pagina 79 (pentru diagramă).

8. James, J., ‘The game plan’. *TAJ, 3,* 4, 1973, 14-7. Versiunea modificată dată aici a fost creată de L. Collinson (prezentare de curs, nepublicată).

9. Referitor la definirea jocurilor, vezi:
Joines, V., ‘Similarities and differences in rackets and games’. *TAJ, 12,* 4, 1982, 280-3.
Zalcman, M., ‘Game analysis and racket analysis’. *Discursuri la Conferinţa EATA, iulie 1986.* Geneva: EATA, 1987, discursul 4.

Capitolul 24: DE CE JOA CĂ OAMENII JOCURI

1. Berne, *Gamespeopleplay,* capitolul 5.
   Beme, *What do you say...,* capitolul 8.
   James, Jongeward, *Bom to win,* capitolul 8.
   Steiner, *Scripts people live,* capitolul 1.
   Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 8.
2. Schiff *et al., Cathexis reader,* capitolul 2.
3. English, 'Racketeering', *TAJ, 6,* 1, 1976, 78-81.
4. Beme, *Games people play,* capitolul 5.
5. James, J., 'Positive payoffs after games'. *TAJ, 6,* 3, 1976,259-62

Capitolul 25: CUM SĂ FACI FA ŢĂ JOCURILOR

1. Berne, *Games people play,* capitolele 6-12 şi Indexul de Jocuri.
2. Nu cunoaştem vreun joc oficial denumit care să aibă o Comutare P - S sau V - S. Ca alternativă de clasificare a jocurilor după deplasările în Triunghiul Dramatic, ele se pot clasifica în termenii poziţiei de viaţă pe care o confirmă.
3. Gouldings, *Changing lives through redecision therapy,* capitolul 4.
4. James, J., 'Positive payoffs after games'. *TAJ, 6,* 3,1976,259-62
5. Woollams, S., 'When fewer strokes are better'. *TAJ, 6,* 3, 1976, 270-1.

Capitolul 26: CONTRACTE DE SCHIMBARE

1. Referitor la natura şi funcţia contractelor, vezi:
   Berne, *Principles of group treatment,* capitolul 4 şi Glosar.
   James, (ed.) *Techniques in transactional analysis...,*capitolul 5,
   James şi Jongeward, *Born to win,* capitolul 9.
   Gouldings, *Changing lives through redecision therapy,* capitolul 4.
   Steiner, *Scripts people live,* Introducere şi capitolul 20.
   Woollams şi Brown, *Transactional analysis,* capitolul 12.
2. James, M., 'Self-reparenting'. Prezentare de curs, Conferinţa EATA 1985, nepublicată. Versiunea modificată dată aici a fost creată de 1. Stewart (prezentare de curs, 1986, nepublicată). Vezi şi:
   James, M., *It's never too late to be happy.* Reading: Addison-Wesley, 1985, capitolul 7.

Capitolul 27: SCOPUL SCHIMBĂRII ÎN AT

1. Referitor la autonomie, vezi:
   Beme, *Games people play,* capitolele 16, 17.
   Berne, *Principles of group treatment,* capitolul 13.
   James şi Jongeward, *Born to win,* capitolul 10.
   Steiner, *Scripts people live,* capitolele 26, 27, 28.
2. Beme, *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 16. Vezi şi:
   James, (ed.) *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 4.
3. Berne, *Transactional analysis in psychotherapy,* capitolul 14.
   Beme, *Principles of group treatment,* capitolul 12.
   Berne, *What do you say..,*capitolul 18.
4. *TAJ, 10,* 2, 1980.
5. Nelson, Porţia, 'Autobiography in five short chapters'. *în:* Black, Claudia, *Repeat after me.* Denver: M.A.C. Printing and Publications, 1985.

Capitolul28: TERAPIE AT

1. James, M., 'Self-reparenting: theory and process'. *TAJ, 4,* 3, 1974, 32-9. Vezi şi:
   James, M., *It's never too late to be happy.* Reading: Addison-Wesley, 1985.
2. Referitor la "cele trei şcoli" de AT, vezi:
   Bames, G., 'Introduction'. *In:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Beme,* capitolul 1.

Vezi şi cele trei lucrări care urmează după a lui Bames în aceeaşi carte. Ele aparţin unor reprezentanţi de frunte ale şcolii clasice, Cathexis şi respectiv a redeciziei:

Dusay, J., 'The evolution of transactional analysis'. *în:* Bames (ed.), *op. cit.,* capitolul 2.

Schiff, J., 'One hundred children generate a lot of TA'. *In:* Bames (ed.), *op.cit.,* capitolul 3.

Goulding, R., 'No magic at Mt. Madonna: redecisions in marathon therapy'. *în:* Barnes (ed.), *op. cit.,* capitolul 4.

3. Crossman, P., 'Permission and protection', *TAB,* 5,19, 1966, 152-4.

Capitolul 29: AT ÎN ORGANIZA ŢII ŞI EDUCA ŢIE

1. Pentru o privire de ansamblu asupra diferenţelor între domeniile de aplicare ale AT, vezi:

Clarke, J., 'Differences between special fields and clinical groups', *TAJ, 11,* 2, 1981,169-70. Termenul de "domenii speciale" a fost cândva folosit în AT pentru a denumi "domenii de aplicaţie altele decât cel clinic", dar acum nu se mai foloseşte.

2. Referitor la aplicaţii ale AT în organizaţii, vezi:

Barker, D., *TA and training.* London: Gower, 1980.

Blakeney, R., 'Organizational cure, or organizational effectiveness' . *TAJ, 10,* 2, 1980, 154-7.

James, M., *The OK boss.* Reading: Addison-Wesley, 1976.

Jongeward, D., *Everybody wins:TA applied to organizations.* Reading: Addison Wesley, 1973.

Jongeward, D., şi Blakeney, R., 'Guidelines for organizational applications of transactional analysis'. *TAJ, 9,* 3, 174-8.

3. Referitor la aplicaţiile educaţionale, vezi:

Ernst, K., *Games students play,* Millbrae: Celestial Arts, 1972.

Hesterley, O., 'Cure in the classroom'. *TAJ, 10,* 2, 1980, 158^9.

James, M., şi Jongeward, D., *The people book: transactional analysis for students.* Reading: Addison-Wesley, 1975.

Stapledon, R., *De-gaming teaching and learning.* Statesboro: Effective Leaming publications. 1979.

Capitolul 30: CUM S-A DEZVOLTAT AT

1. Această trecere în revistă a vieţii lui Beme se bazează în principal pe:

Cheney, W., 'Eric Beme: biographical sketch'. *TAJ, 1,* 1, 1971,14-22. S-a adunat material şi din:

Dusay, J., 'The evolution of transactional analysis'. *In:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Beme,* capitolul 2.

Hostie, R., 'Eric Beme in search of ego-states'. *în:* Stern (ed.), *TA: the state of the art,* capitolul 2.

James, M., 'Eric Beme, the development of AT, şi a ITAA'. *In:* James (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 2.

2. Cramer, R., 'Eric Berne: annotated bibliography'. *TAJ, 1,1,* 1971, 23-9.

3. Schiff, J., 'One hundred children generate a lot of TA'. *In:* Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 3.

4. Această schiţă a dezvoltării ITAA a fost întocmită pe baza articolelor lui Cheney, Dusay şi James, citate la nota 1 mai sus.

5. Numărul membrilor AT între 1971 şi 1980 a fost luat dintr-un grafic citat de McNeel, J., 'Letter from the editor'. *TAJ, 11,* 1, 1981, 4. Numărul membrilor în anii mai recenţi este în conformitate cu cel citat pe pagina intitulată "ITAA" în fiecare număr din *TAJ.*

6. Allaway.J., 'Transactional analysis in Britain: the beginnings'. *Trahsactions, 1,* 1, 1983, 5-10.

7. *The script,* mai-iunie 1987, pagina 7.

BIBLIOGRAFIE

Abell, R., *Ovin your own life.* New York: David McKay Co., 1976.

Allen, J., and Allen, B., 'Scripts: the role of permission'. *Transactional Analysis Journal, 2,* 2, 1972, 72-4.

Allaway, J., 'Transactional analysis in Britain: the beginnings'. *Transactions,* /, 1, 1983, 5-10.

Barker, D., *TA and training,* London: Gower, 1980.

Barnes, G. (ed), *Transactional analysis after Eric Beme: teaching and practices of three TA schools.* New York: Harper's College Press, 1977.

Barnes, G., 'Introduction'. *In:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Beme,* capitolul 1.

Blakeney, R., 'Organizational cure, or organizational effectiveness'. *TAJ, 10,* 2, 1980, 154-7.

Beme, E., *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis.* New York: Simon and Schuster, 1957; a treia ediţie publicată în 1968. *Alte ediţi:* New York: Grove press, 1957; *and* Harmondsworth: Penguin, 1971.

Beme, E., *Transactional analysis in psychotherapy.* New York: Grove Press, 1961, 1966.

Beme, E., 'Classification of positions'. *Transactional Analysis Bulletin, 1,* 3, 1962, 23.

Beme, E., *The slructure and dynamics of organizations and groups.* Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1963. *Alte ediţii:* New York: Grove Press, 1966; *and* New Yosk: Ballantine, 1973.

Beme, E., 'Trading stamps'. *TAB, 3,* 10, 1964, 127.

Berne, E., *Gamespeople play.* New York: Grove Press, 1964. *Alte ediţii:* Harmondsworth: Penguin, 1968.

Berne, E., *Principles of group treatment.* New York: Oxford University Press, 1966. *Alte ediţii:* New York: Grove Press, 1966.

Beme, E., *Sex in human loving.* New York: Simon and Schuster, 1970.
Alte ediţii: Harmondsworth: Penguin, 1973.

Beme, E., *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press, *912.0ther editions:* London: Corgi, 1975.

Beme, E., *Intuition and ego States.* (McCormick, P., ed.). San Francisco: TA Press, 1977.

Boyd, *L,,* and Boyd, H., 'Caring and intimacy as a time structure'. *TAJ, 10,* 4,1980, 281-3

Capers, H., and Goodman, L., 'The survival process: clarification of the miniscript'. *TAJ, 13,* 1, 1983, 142-8.

Cassius, J., *Body Scripts.* Memphis: Cassius, 1975.

Cheney, W., 'Eric Beme: biographical sketch'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 14-22.

Cranmer, R., 'Eric Beme: annotated bibliography'. *TAJ, 1,* 1, 1971,23-9.

Crossman, P., 'Permission and protection'. *TAB, 5,* 19, 1966, 152-4.

Donaldson, M., ***Children's minds.*** London: Fontana, 1978.

Drego, P., *Towards the illumined child.* Bombay: Grail, 1979.

Drego, P., 'Ego-state models'. *TASI Darshan, 1,4,* 1981.

Drye, R., 'Psychoanalysis and TA'. *In:* James (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 11.

Drye, R., 'The best of both worlds: a psychoanalyst looks at TA'. *In:* Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Beme,* capitolul 20.

Dusay. J., 'Egograms and the constancy hypothesis'. *TAJ, 2,* 3, 1972, 37- 42

Dusay, J., *Egograms.* New York: Harper and Row, 1977. *Alte ediţii:* New York: Bantam, 1980.

Dusay, J., 'The evolution of transactional analysis '. *In:* Bames (ed.), *Transaclional analysis after Eric Berne,* capitolul 2.

English, F., 'Episcript and the "hot potato" game'. *TAB,* 8, 32, 1969, 77-82.

English, F., 'Strokes in the credit bank for David Kupfer'. *TAJ, I,* 3, 1971, 27-9.

English, F., 'The substitution factor: rackets and real feelings'. *TAJ, 1,* 4, 1971,255-30.

English, F., 'Rackets and real feelings. Part II'. *TAJ, 2,* 1,1972,23-5.

English, F., 'Sleepy, spunky and spooky'. *TAJ, 2,* 2, 1972,64-7.

English, F., 'Racketeering'. *TAJ, 6,* 1, 1976, 78-81.

English, F., 'Differentiating victims in the Drama Triangle'. *TAJ,* 6,4, 1976, 384-6.

English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis.'. *In :* Bames (ed.), *Transaclional analysis after Eric Berne,* capitolul 15.

Erikson, E., *Childhood and society.* New York: W.W. Norton, 1950.

Ernst, F., 'The OK corral: the grid for get-on-with'. *TAJ, I,* 4, 1973, 231-40.

Ernst, F., 'Psychological rackets in the OK corral'. *TAJ,* 3, 2, 1973, 19-23.

Ernst, F., 'The annual Eric Beme memorial scientific award acceptance speech'. TAJ, 12, 1, 1982, 5-8.

Ernst, K., *Games students play.* Millbrae: Celestial Arts, 1972.

Erskine, R., 'A structural analysis of ego'. *Discurs ţinut la Conferinţa EATA, iulie 1986.* Geneva:EATA, 1978, speech 2.

Erskine, R., and Zalcman, M., 'The racket System: a model for racket analysis'. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9.

Falkowski, W., Ben-Tovim, D., and Blând, J., 'Assessment of the ego-states'. *British Journal of Psychiatry, 137, 1980,* 572-3.

r

Gilmour, J., 'Psychophysiological evidence for the existence of ego-states'. TAJ, 11, 3, 1981, 207-12.

Goulding, M., and Goulding, R., *Changing lives through redecision therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1979.

Goulding, R., 'No magic at Mt. Madonna: redecisions in marathon therapy'. In: Barnes (ed.), *Tranzacţional analysis after Eric Berne,* capitolul 4.

Goulding, R., and Goulding, M., ' New directions in transactional analysis'. In Sager and Kalpan (eds.), *Progress in group an family therapy. New* York: Brunner/Mazel, 1972, 105-34.

Goulding , R., and Goulding, M., 'Injunctions, decisions and redecisions'. *TAJ, 6,* 1, 1976, 41-8.

Goulding, R., and Goulding, M., *The power is in the patient.* San Francisco: TA Press, 1978.

Haimowitz, M., and Haimowitz, N., *Suffering is opţional.* Evanston: Haimowoods Press, 1976.

Harris, T., *I'm OK, you're OK.* New York: Grove Press, 1976.

Hesterley, O., 'Cure in the classroom'. *TAJ, 10,* 2, 1980, 158-9.

Hohmuth, A., and Gormley, A., 'Ego-state models and personality structure'. *TAJ, 12,* 2, 1982, 140-3.

Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. *In:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 11.

Holloway, W., *Clinicul transactional analysis with use of the live script questionnaire.* Aptos: Hollowa) nedatată.

Hostie, R., 'Eric Berne in search of ego-state'. *In:* Stern (ed.), *TA: the state of the art,* capitolul 2.

James, J., 'The game plan'. *TAJ, 3, 4,* 1973, 14-7.

James, J., 'Positive payoffs after the games'. *TAJ, 6,* 3, 1976,259-62.

James, M., 'Self-reparenting: theory and process'. *TAJ, 4,* 3, 1974, 32-9.

James, M., *The OK boss.* Reading: Addition-Wesley, 1976.

James, M., (ed.), *Techniques in transactional analysis for psychotherapist and counselors.* Reading: Addition-Wesley, 1977.

James, M., 'Eric Berne, the development of TA, and the ITAA'. *In:* James (ed.), *Techniques in transactional analysis...,* capitolul 2.

James, M., *It's never too late to be happy.* Reading: Addison-Wesley, 1985.

James, M., and Jongeward, D., *Bom to win: transactional analysis with gestalt experiments.* Reading: Addison-Wesley, 1971. *Other editions include:* New York : Signet, 1978. *

James, M., and Jongeward, D., *The people book: transactional analysis for students.* Reading: Addison-Wesley. 1975.

Joines, V., 'Differentiating structural and funcţional'. *TAJ, 6, 4,* 1976,377-80.

Joines, V., 'Similarities and differences in rackets and games'. *TAJ, 12,*4, 1982, 280-3.

Jongeward, D., *Everybody wins: TA applied to organizations.* Reading Addison-Wesley, 1973.

Jongeward, D., and Blakeney, R., 'Guidelines for organizational applications of transactional analysis'. *TAJ, 9,* 3, 174-8.

Kahler, T., with Capers, H., 'The miniscript'. *TAJ, 4,* 1, 1974,26-42.

Kahler, T., *Tranzacţional analysis revisited.* Little Rock: Human Development Publications, 1978.

Karpman, S., 'Fairy tales and script drama analysis'. *TAB,* 7, 26, 1968, 39-43.

Karpman, S., 'Options'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 79-87.

Lenhardt, V., 'Bioscripts'. *In:* Stern (ed.), *TA: the state ofthe art,* capitolul 8.

Levin, P., *Becoming the way we are.* Berkeley: Levin, 1974.

Levin, P., 'The cycle of development'. *TAJ, 12,* 2, 1982, 129-39.

Levine, S., 'Stimulation in infancy'. *Scientific American, 202,* 5 , 1960, 80-6.

Mahler, M.S., *The psychological birth of the human infant.* New York: Basic Books, 1975.

Maier, H., *Three theories of child development.* New York: Harper and Row, 1969.

McCormick, P., *Guide for use of a life-script questionnaire in transactional analysis.* San Francisco: Transactional Publications, 1971.

McCormick, P., 'Taking Occam's Răzor to the life-script interview'.
Discurs ţinut la Conferinţa EATA, iulie 1986. Geneva: EATA, 1987, discursul 5.

McKenna, J., 'Stroking profile'. *TAJ, 4,* 4, 1974, 20-4.

Meilor, K., and Sigmund, E., 'Discounting'. *TAJ ,5,*3, 1975, 295-302.

Meilor, K., and Sigmund, E., 'Redefining'. *TAJ, 5,* 3, 1975, 303-11.

Nelson, Porţia, 'Autobiography in five short chapters'. *In:* Black, Claudia, *Repeat after me.* Denver: M.A.C. Printing and Publications, 1985.

Schiff, A., and Schiff, J., 'Passivity". *TAJ, 1,* 1, 1971, 71-8.

Schiff, J., 'One hundred children generate a lot of TA'. *In:* Bames (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 3.

Schiff, J., *et al., The Cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis.* New York: Harper and Row, 1975.

Schiff, S., 'Personality development and symbiosis'. *TAJ,* 7, 4, 1977, 310-6.

Spitz, R., 'Hospitalism: genesis of psychiatric conditions in early childhood'. *Psychoanalytic studiez ofthe child, 1,* 1945, 53-74.

Stapledon, R., *De-gaming teaching and leaming.* Statesboro: Effective Leaming Publications, 1979.

Steere, D., *Bodily expressions in psychotherapy.* New York: Brunner/Mazel, 1982.

Steiner, C., 'Script and counter script'. *TAB, 5,* 18, 1966, 133-35.

Steiner, C., 'The stroke economy'. *TAJ, 1,* 3, 1971, 9-15.

Steiner, C., *Games alcoholics play.* New York: Grove Press, 1971.

Steiner, C., *Scripts people live: transactional analysis oflife Scripts.* New York: Grove Press, 1974.

Stern, E,, (ed.), *TA: the state of the art.* Dordrecht: Foris Publications, 1984,

Summerton, O., 'Advanced ego-states theory'. *TASI Darshan,* 2, 4, 1982.

Thomson, G., 'Fear, anger and sadness'. *TAJ, 13,* 1, 1983, 20-4.

Trautmann, R., and Erskine, R., 'Ego-state analysis: a comparative view'. *TAJ, 11,* 2, 1981, 178-85.

White, J., and White, T., 'Cultural scripting'. *TAJ, 5,* 1, 1975,12-23.

Williams, J., *et al.,* 'Conslruct validity of transactional analysis ego-states'. *TAJ, 13.* 1, 1983,43-9.

Woollams, S., 'When fewer strokes are better'. *TAJ, 6,* 3, 1976, 270-1.

Woollams, S., 'From 21 to 43'. *In:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne,* capitolul 16.

Woollams, S., 'Cure!?' *TAJ, 10,* 2, 1980, 115-7.

Woollams, S., and Brown, M., *Transactional analysis.* Dexter: Huron Valley Institute, 1978.

Woollams, S., and Huige, K., 'Normal dependency and symbiosis'. *TAJ, 7,* 3, 1977, 217-20.

Zalcman, M., 'Game analysis and racket analysis'. *Discursuri principale prezentate la conferința EATA, Julie 1986.* Geneva: EATA, 1987, discursul 4.

GLOSAR

Notă: Notaţiile folosite în scheme şi diagrame utilizează iniţialele termenilor respectivi în limba engleză, conform prezentului glosar.

Ai: *la fel ca* Adultul din Copil
A_2: *la fel ca* starea de Adult a eului
Ap parte a structurii de ordinul doi din Părinte, reprezentând un conţinut de Adult introiectat de un părinte sau o figură parentală.
ACTIVITY (activitate): mod de structurare a timpului în care cei în cauză au drept scop realizarea unui scop deschis mărturisit, spre deosebire de simpla discutare despre acesta.
ADAPTED CHILD (Copil Adaptat): subdiviziune a Copilului din modelul funcţional, indicând cum îşi poate folosi individul această stare a eului pentru a se conforma cerinţelor sau regulilor societăţii.
ADULT EGO-STATE (stare de Adult a eului): un set de comportamente, gânduri şi sentimente care constituie un răspuns direct la aici-şi-acum, nu sunt copiate de la părinţi sau figuri parentale şi nici reluate din propria copilărie a individului.
ADULT IN THE CHILD (Adultul din CopU): parte a structurii de ordinul doi a Copilului, reprezentând strategiile copilului mic de testare a realităţii şi de rezolvare a problemelor.
AFTER SCRIPT (scenariu de tip După): procesul de scenariu care reflectă convingerea: „Dacă azi mi se întâmplă ceva bun, mâine va trebui să plătesc pentru asta."
AGITATION (agitaţie): comportament pasiv în care persoana îşi direcţionează energia spre activităţi repetitive, fără scop, în loc să o îndrepte spre rezolvarea problemelor.
ALLOWER **(mesaj permisiv):** opusul pozitiv al unui driver
ALMOST SCRIPT **(scenariu de tip Aproape):** proces de scenariu care reflectă convingerea: „Aproape am reuşit, dar nu chiar."
ALWAYS SCRIPT (scenariu de tip întotdeauna): proces de scenariu care reflectă convingerea: „Trebuie să rămân pentru totdeauna în aceeaşi situaţie nesatisfăcătoare".
ANGULAR TRANSACTION (tranzacţie unghiulară): tranzacţie ulterioară care implică trei stări ale eului.
ANTISCRIPT (antiscenariu): parte din scenariu pe care persoana a transformat-o în opusul acestuia, urmărind nu mesajul original, ci unul contrar.
AREA **(of discounting) (domeniu de desconsiderare):** dacă desconsiderarea se referă la sine, la alţii sau la situaţie.
ATTRIBUTION (atribuire): Mesaj de scenariu care implică faptulcă părinţii spun copilului ce este el.
AUTHENTIC FEELING (sentiment autentic): sentimentul original, necenzurat pe care individul a învăţat în copilărie să-l acopere cu un sentiment racket.
AUTONOMY (autonomie): acea calitate care se manifestă prin declanşarea sau redobândirea a trei capacităţi: conştientizare, spontaneitate şi intimitate; orice comportament, gând sau sentiment care e un răspuns la realitatea de aici-şi-acum, mai degrabă decît un răspuns la convingeri din scenariu.
AWARENESS (conştientizare): capacitatea de a trăi impresii senzuale pure în felul în care o face un copil nou născut, fără vreo interpretare.

BANAL SCRIPT**(scenariu banal):** *la fel ca* scenariu necâştigător.
BASIC POSITION **(poziţie de bază):** *la fel ca* poziţie de viaţă
BEHAVIORAL DIAGNOSIS (diagnoză comportamentală): judecată privitoare la starea eului în care se află persoana, făcută prin observarea comportamentului acelei persoane.
BLAMER **(acuzator):** poziţia a treia din miniscenariu, reflectând poziţia Eu-t- Tu -.
BLOCKING TRANSACTION (tranzacţie blocantă): tranzacţie în care scopul în care se ridică o problemă este evitat prin dezacord privitor la definirea respectivei probleme.

Cp *la lei ca* Copilul din Copil.
C_2: *la fel ca* starea de Copil a eului
Cp parte a structurii de ordinul doi a Părintelui, reprezentând conţinutul de Copil introiectat de un părinte sau o figură parentală.

CATHEXIS: (în teoria energiei) concept teoretic reprezentând energia fizică, postulat de Beme pentru a explica deplasările între stările eului; (ca nume propriu) numele institutului fondat de cercetătorii Schiff şi de „şcoala" AT care foloseşte abordarea lor.
CHILD EGO STATE (starea de Copil a eului): un set de comportamente, gânduri şi sentimente care sunt reluate ca în copilăria persoanei -adică o stare a eului arhaică.
CHILD IN THE CHILD (Copilul din Copil): parte a structurii de ordinul doi a Copilului, reprezentând amintiri stocate ale unor experienţe din etapele anterioare ale dezvoltării copilului.
COMPLEMENTARY TRANSACTION (tranzacţie complementară): tranzacţie în care vectorii tranzacţionali sunt paraleli şi starea eului adresată este cea care răspunde.
CON (Momeală): un stimul tranzacţional care la nivelul psihologic transmite o invitaţie la jucarea de jocuri.
CONDIŢIONAL STROKE (stroke condiţionat): un stroke legat de ceea ce face persoana.
CONSTANCY HYPOTHESIS (ipoteza constanţei) (despre egograme): ipoteza că atunci când intensitatea unei stări a eului creşte, alta sau altele trebuie să scadă în intensitate pentru a compensa; deplasarea de energie psihică se petrece de aşa natură, încât cantitatea totală de energie să rămână constantă.
CONSTANT (constantă): (despre stări ale eului): *la fel cu* care exclude.
CONTAMINATION (contaminare): parte a conţinutului stărilor de Copil sau Părinte a eului, pe care persoana o confundă cu conţinut de Adult.
CONTENT (conţinut): (despre stări ale eului) amintirile şi strategiile stocate care sunt clasificate ca aparţinând diferitelor stări ale eului sau subdiviziunilor stărilor eului, în modelul structural -adică *ce* anume este plasat în fiecare stare a eului; (despre scenariu) setul de decizii timpurii, unice pentru fiecare individ, care specifică *ce* anume este în scenariul individului.
CONTRACT (contract): angajament bilateral explicit în vederea unui mod de acţiune bine definit, un angajament de Adult faţă de sine şi/sau altcineva de a face o schimbare.
CONTROLLING PARENT (Părinte Normativ): subdiviziune a Părintelui din modelul funcţional, indicând cum îşi poate folosi persoana această stare a eului pentru a controla, dirija sau critica.
COUNTERFEIT STROKE (stroke fals, contrafăcut): stroke care la prima vedere pare pozitiv, dar care conţine o „înţepătură" negativă.
COUNTERINJUNCTIONS (contrainjuncţii): mesaje din scenariu emise din Părinte de către părinte şi găzduite în Părinte de către copil.
COUNTERSCRIPT (contrascenariu): setul de decizii luate de un copil pentru a se conforma contrajuncţiilor.
CRITICAL PARENT (Părinte Critic): *la fel cu* Părinte Normativ.
CROSSED TRANSACTION (tranzacţie încrucişată): tranzacţie în care vectorii tranzacţionali nu sunt paraleli sau în care starea eului adresată nu e cea care răspunde.
CROSS UP (Derută): moment de confuzie trăit de un jucător de jocuri imediat după Comutare.

DECISION (decizie): concluzie privitoare la sine, ceilalţi sau calitatea vieţii, adoptată în copilărie ca fiind cel mai bun mijloc de supravieţuire şi de satisfacere a nevoilor în limitele constrângerilor impuse de modul de a simţi şi de a testa realitatea ale unui copil.
DECISIONAL MODEL (model decizional): situaţie filosofică care susţine că oamenii îşi hotărăsc propriile destine şi că aceste decizii pot fi schimbate.
DELUSION (mistificare): *(folosit de Beme,pentru a desemna*) contaminarea Adultului de către Copil.
DESPAIRER (disperatul): a patra poziţie din miniscenariu, reflectând poziţia de viaţă Eu -Tu -.
DISCOUNTING (desconsiderare): ignorarea ne-conştientizată a informaţiilor relevante pentru rezolvarea unei probleme.
DISCOUNT MATRIX (matricea desconsiderărilor): un model care analizează desconsiderările în termeni de domeniu, tip şi nivel.
DOING NOTHING (a nu face nimic): comportamentul pasiv în care persoana îşi dirijează energia spre a se împiedica să acţioneze, în loc s-o dirijeze spre rezolvarea problemei.
DRAMA TRIANGLE (Triunghiul Dramatic):
o diagramă care ilustrează cum oamenii adoptă şi se deplasează între oricare dintre cele trei roluri scenariale (Persecutor, Salvator, Victimă).
DRIVER (mesaj conducător): una dintre cel cinci secvenţe comportamentale distincte, interpretate într-un interval de timp de jumătate de secundă până la câteva secunde, care constituie manifestările funcţionale ale contrascenarilor negative.
DUPLEX TRANSACTIONS (tranzacţii duble): tranzacţie ulterioară (ascunsă) care implică patru stări ale eului.

EARLY DECISION (decizie timpurie): *la fel ca* decizie
EGOGRAM (egogramă): grafic cu bare, care ilustrează o evaluare intuitivă a importanţei fiecărei subdiviziuni a modelului funcţional al stărilor eului în personalitatea unui individ.
EGO-STATE (stare a eului): model constant de simţire şi trăire legat direct de un model corespunzător, constant, de comportament.
EGO-STATE MODEL (model al stărilor eului): model care descrie personalitatea în termenii stărilor eului de Părinte, Adult, Copil.
ELECTRODE (electrod): *(folosit de unii autori pentru)* Părintele din Copil
EPISCRIPT (episcenariu): mesaj scenarial negativ pe care un părinte îl transmite unui copil în speranţa magică, că făcând acest lucru părintele va fi eliberat de impactul acelui mesaj
EXCLUDING (care exclude): (despre stările eului) acea stare a eului care rămâne operaţională când celelalte două sunt excluse.
EXCLUSION (excludere): nefolosirea de către individ a uneia sau mai multor stări ale eului.
EXECUTIVE (executiv): (despre stări ale eului) stare a eului care dictează comportamentul în termenii controlului asupra aparatului muscular.
EXISTENŢIAL POSITION (poziţie existenţială): *la fel ca* poziţie de viaţă.

FIRST DEGREE (de gradul I): (despre jocuri sau scenarii perdante) care au un rezultat pe care persoana e dispusă să-l discute în cercul ei social.
FIRST ORDER MODEL (model de ordinul I): modelul stărilor eului în care cele trei stări ale eului nu mai sunt subîmpărţite în continuare
FIRST RULE OF COMMUNICATION (prima regulă a comunicării): "atâta vreme cât tranzacţiile rămân complementare, comunicarea poate continua la infinit".
FORMULA G (Formula J): formulă care prezintă cele şase etape ale unui joc (Momeală, Stratagemă, Răspuns, Comutare, Derută, Beneficiu Negativ)
FRAME OF REFERENCE (cadru de referinţă): structura de reacţii asociate care integrează diferitele stări ale eului ca răspuns la stimuli specifici; oferă individului un set general perceptual, conceptual, afectiv şi de acţiune, folosit pentru a defini eul, pe ceilalţi şi lumea.
FREE CHILD (Copil Liber): subdiviziune a stării de Copil în modelul funcţional care indică cum îşi foloseşte individul această stare a eului pentru a exprima sentimente sau nevoi fără a le cenzura şi fără a se raporta la reguli sau cerinţe sociale.
FUNCTION (funcţie): (despre stări ale eului) *cum* sunt folosite sau exprimate stările eului.
FUNCŢIONAL MODEL (model funcţional): model al stărilor eului care subîmparte stările eului pentru a ne arăta *cum* le folosim (procesul lor).

GALLOWS (spânzurătoarea): comunicare în care individul zâmbeşte sau râde în timp ce face o afirmaţie despre ceva dureros.
GAME (joc):
(definiţia finală a lui Berne) serie de tranzacţii având o Momeală, o Stratagemă, un Răspuns, o Comutare, o Derută, ducând spre un Beneficiu Negativ.
(definiţia lui Joines): procesul în care faci ceva cu un motiv ascuns care (1) e în afara conştienţei Adultului, (2) nu devine explicit până când participanţii nu schimbă modul în care se comportă şi (3) are drept rezultat faptul că toată lumea se simte derutată, neînţeleasă şi doreşte să dea vina pe celălalt.
GAME FORMULA (Formula Jocului): *la fel cu* Formula J.
GAME PLAN (plan de joc): serie de întrebări folosită la analizarea stării jocului unui individ.
GIMMICK (stratagemă): reacţie tranzacţională care, la nivel psihologic, transmite că persoana a acceptat invitaţia de a juca jocul.
GRANDIOSITY (exagerare): exagerare a unei trăsături a realităţii.

HAMARTIC SCRIPT (scenariu hamartic): *la fel cu* scenariul perdant de gradul trei.
HISTORICAL DIAGNOSIS (diagnoză istorică): apreciere a stării eului în care se află un individ prin adunarea de informaţii despre părinţii acestuia, figurile lui parentale şi copilăria sa.

INCAPACITATION (incapacitare): comportament pasiv în care persoana se scoate pe sine din funcţie într-o încercare de a forţa mediul să rezolve o problemă.
INCONGRUITY (incongruenţă): nepotrivire între conţinutul explicit al unei afirmaţii şi indiciile comportamentale manifestate de individul care emite comunicarea.
INJUNCTIONS (injuncţii): mesaje negative, restricţii emise din starea de Copil de către părinte şi găzduite în Copil de către copil.
INTEGRATED ADULT (Adult integrat): stare a eului de Adult care include caracteristici pozitive din Copil şi din Părinte.
INTIMITATE (intimitate): mod de structurare a timpului în care oamenii exprimă sentimente autentice şi nevoi autentice (unul faţă de celălalt) fără cenzurare.

LEVEL **(nivel):** (despre desconsiderare) dacă desconsiderarea se referă la existenţă, semnificaţie, posibilităţi de schimbare sau abilităţi personale.
LIFE COURSE (cursul vieţii): ce se întâmplă în realitate în viaţa unui individ (în contrast cu scenariul de viaţă, care reprezintă ceea ce persoana şi-a planificat să facă din copilăria timpurie).
LIFE POSITION (poziţie de viaţă): convingerile de bază ale unei persoane despre sine şi despre alţii, care sunt folosite pentru a motiva decizii şi comportamente; o stare fundamentală pe care o persoană o adoptă în legătură cu valoarea esenţială pe care ea o percepe în sine şi în ceilalţi.
LIFE SCRIPT **(scenariu de viaţă):** plan de viaţă inconştient elaborat în copilărie, confirmat de părinţi, "justificat" de evenimente ulterioare culminând într-o alternativă aleasă.
LITTLE PROFESSOR (Micul Profesor): *la fel ca* Adultul din Copil.
LOSER **(ratat):** cineva care nu îşi realizează un obiectiv declarat.
LOSING SCRIPT (scenariu perdant): scenariu al cărui rezultat este dureros sau distructiv, şi/sau implică eşecul în realizarea unui obiectiv declarat.

MAGICAL PARENT (Părinte Magic): *la fel ca* Părintele din Copil.
MARSHMALLOW THROWING (a spune dulcegării): a da stroke-uri pozitive nesincere
MARŢIAN (Marţian): interpretare a comportamentului şi comunicării umane care implică observare fără idei preconcepute.
MINISCRIPT **(miniscenariu):** succesiune de comportamente scenariale şi sentimente racket, începând întotdeauna cu un driver, în care individul îşi joacă scenariul pe termen scurt sau mediu şi prin aceasta confirmă scenariul.
MODE **(mod):** (despre desconsiderare) *la fel ca* nivel.

NATURAL CHILD (Copil Natural): *la fel ca* Copil Liber
NEGATIVE STROKE **(stroke negativ):** stroke pe care receptorul îl percepe ca neplăcut.
NEVER SCRIPT (scenariu de tip Niciodată): procesul de scenariu care reflectă convingerea: „Nu pot obţine niciodată ceea ce doresc cel mai mult".
NON-WINNER (non-câştigător): persoană care nu are nici câştiguri, nici pierderi mari.
NON-WINNING SCRIPT (scenariu non-câştigător): scenariu **în** care rezultatul final nu include nici câştiguri, nici pierderi mari.
NURTURING PARENT (Părinte Grijuliu): subdiviziune a stării de Părinte în modelul funcţional, care indică felul în care îşi foloseşte persoana această stare a eului pentru a ocroti, îngriji sau ajuta.

OGRE (PARENT) (Părinte) Căpcăun: *(folosit de unii autori pentru)* Părintele din Copil.
OK CORRAL (Coralul OK): diagramă în care cele patru poziţii de viaţă sunt puse în corespondenţă cu operaţiuni sociale specifice.
OPEN-ENDED SCRIPT (scenariu cu Final Deschis): proces de scenariu care reflectă convingerea: „După un anumit moment în timp, nu voi mai şti ce să fac".
OPTIONS (opţiuni): tehnică de alegere a stării eului pentm tranzacţionare, astfel încât să te eliberezi de "blocaje", familiare, neconstructive, în interacţiunile cu ceilalţi.

OVERADAPTION (supraadaptare): comportament pasiv în care persoana se conformează la ceea ce crede că ar fi dorinţele celorlalţi, fără a verifica şi fără să ţină cont de propriile sale dorinţe.

Pi: *la fel ca* Părintele din Copil.
P_2: *la fel ca* starea eului de Părinte.
P_3: parte a structurii de ordinul doi a stării de Părinte, reprezentând conţinutul de Părinte transmis de un părinte sau o figură parentală.
PAC MODEL (modelul PAC): *la fel ca* modelul stărilor eului.
PARALLEL TRANSACTION **(tranzacţie paralelă):** *la fel ca* tranzacţie complementară.
PARENT EGO STATE (starea de Părinte a eului): set de comportamente, gânduri şi sentimente copiate de la părinţi sau figuri parentale - adică stare a eului împrumutată.
PARENT IN THE CHILD (Părintele din Copil): parte a structurii de ordinul doi a stării de Copil, reprezentând versiunea închipuită şi magică a copilului despre mesajele primite de la părinţi.
PASSIVE BEHAVIOUR (comportament pasiv): unul din cele patru moduri de comportare (a nu face nimic, supraadaptare, agitaţie, incapacitare sau violenţă) care indică prezenţa unei desconsiderări şi este folosită de persoană ca o încercare de a manipula pe ceilalţi sau mediul, pentru a-i rezolva problemele sale.
PASSIVITY (pasivitate): mod în care oamenii nu fac lucruri sau nu le fac eficient.
PASTIME (discuţii pentru trecerea timpului): mod de structurare a timpului în care oamenii vorbesc despre un subiect, dar n-au nici o intenţie să treacă la acţiune în legătură cu acesta.
PAYOFF (beneficiu negativ, rezultat final): (despre jocuri) sentimentul racket resimţit de jucător la sfârşitul jocului; (despre scenarii) scena finală spre care este direcţionat scenariul.
PERMISSIONS (permisiuni): (în scenariu) mesaje pozitive eliberatoare, emise din starea de Copil de către părinte şi primite de către copil în starea de Copil.
PERSECUTOR (persecutor): (în Triunghiul Dramatic) persoană care batjocoreşte sau minimalizează pe alţii.
PHENOMENOLOGICAL DIAGNOSIS (diagnoză fenomenologică): aprecierea stării eului în care se află o persoană pe baza modului cum aceasta retrăieşte evenimente din propriul trecut.
PIG PARENT (Părintele Porc): *(folosit de unii autori pentru)* Părintele din Copil.
PLASTIC STROKE **(stroke plastic):** stroke pozitiv nesincer.
POSITIVE STROKE (stroke pozitiv): stroke pe care receptorul îl percepe ca plăcut.
PREJUDICE (prejudecată): *(folosit de Beme pentru)* contaminarea Adultului de către Părinte.
PRIMARY DRIVER (driver primar): driver-ul pe care o persoană **îl** manifestă cel mai frecvent, manifestat de asemenea în primul rând ca răspuns la un stimul tranzacţional.
PROCESS **(proces):** (despre stările eului) modurile în care persoana îşi exprimă stările eului în timp - adică *cum* sunt exprimate stările eului; (despre scenariu) modurile în care persoana trăieşte scenariul în timp - adică *cum* e trăit scenariul.
PROGRAM (program): set de mesaje din scenariu emise de către părinte din Adult şi primite de către copil în Adult.
PSYCHOLOGICAL-LEVEL MESSAGE (mesaj la nivel psihologic): mesaj ascuns, transmis de obicei prin indicii non-verbale.

RACKET (racket): set de comportamente scenariale, inconştient folosite ca mijloace de manipulare a mediului şi implicând faptul că persoana trăieşte un sentiment racket.
RACKETEERING (racketare): mod de tranzacţionare în care persoana caută să obţină stroke-uri de la alţii pentru sentimentele sale racket.
RACKET FEELING **(sentiment racket):** emoţie familiară, învăţată şi încurajată în copilărie, trăită în multe situaţii diferite de stres, nepotrivită ca mijloc adult de rezolvare a problemelor.
RACKET SYSTEM (sistem racket):sistem auto-confirmator, deformat, de sentimente, gânduri şi acţiuni, menţinut de persoanele dependente de scenariu.
REAL SELF **(eul real):** (despre stările eului) acea stare a eului în care persoana simte că este.
REBELLIOUS CHILD (Copil Rebel): *(folosit de unii autori pentru)* modul de exprimare a Copilului Adaptat în care persoana se revoltă împotriva regulilor în loc să le urmeze.
RECOGNITION-HUNGER **(foamea de recunoaştere):** nevoia de a fi recunoscut de alţii.
REDECISION (redecizie): înlocuirea unei decizii timpurii auto-limitatoare printr-o nouă decizie care ia în considerare resursele complete, mature ale persoanei.
REDEFINING (redefinire): deformare a percepţiei unei persoane asupra realităţii, astfel ca aceasta să se potrivească cu scenariul său.
REDEFINING TRANSACTION (tranzacţie de redefinire): tranzacţie tangenţială sau blocantă.

RESCUER (Salvator): (în Triunghiul Dramatic) persoană care oferă altora ajutor dintr-o poziţie „un pic mai presus" în convingerea că ei „nu sunt destul de buni să se ajute singuri".
RESPONSE (răspuns, reacţie): (într-o tranzacţie individuală) comunicarea care reprezintă o replică la un stimul; (într-un joc) serie de tranzacţii ulterioare (ascunse) care urmează după Momeală şi Stratagemă şi repetă mesajele ascunse ale acestora.
RITUAL (ritual): mod de structurare a timpului în care oamenii schimbă stroke-uri familiare pre-programate.
RUBBERBAND (bandă de cauciuc): un punct de asemănare între situaţia stresantă de aici-şi-acum şi o situaţie neplăcută din copilăria persoanei, de obicei reamintită în afara conştienţei, ca răspuns la care persoana e probabil să intre în scenariu.

SCRIPT (scenariu): *la fel ca* scenariu de viaţă.
SCRIPT MATRIX (matricea scenarială): reprezentare grafică, în care transmiterea mesajelor din scenariu este analizată în termeni ai stărilor eului.
SCRIPT MESSAGE **(mesaj de scenariul):** mesaj verbal sau non-verbal de la părinţi pe baza căruia copilul trage concluzii despre sine, alţii şi lume în cursul procesului de creare a scenariului.
SCRIPT SIGNAL **(semnal scenarial):** indiciu corporal care indică faptul că persoana a intrat în scenariu.
SCRIPTY **(de scenariu, scenarial):** (despre comportamente, sentimente, etc.) manifestate de persoană atunci când e în scenariu.
SECOND-DEGREE (de ordinul doi): (despre jocuri şi scenarii perdante) cu un beneficiu negativsau un rezultat final suficient de grav pentru a fi un subiect de conversaţie inacceptabil în cercul social al persoanei.
SECOND-ORDER (STRUCTURAL) MODEL (model structural de ordinul doi): model structural în care stările eului se subîmpart la rândul lor, pentru a arăta structura eului stării de Copil a persoanei şi a figurilor încorporate în Părinte.
SECOND-ORDER SYMBIOSIS **(simbioză de ordinul doi):** simbioză care are loc între Pt şi Ai ale unei părţi şi Ci al celeilalte părţi.
SECOND RULE OF COMMUNICATION **(a doua regulă a comunicării):** "când o tranzacţie e intersectată, rezultă o întrerupere în comunicare, şi una sau ambele persoane vor trebui să schimbe stările eului pentru ca apoi comunicarea să se restabilească".
SOCIAL DIAGNOSIS (diagnoză socială): aprecierea stării eului în care se află persoana prin observarea stărilor eului folosite de alţii în tranzacţiile cu aceea persoană.
SOCIAL-LEVEL MESSAGE (mesaj la nivel social): un mesaj direct, transmis de obicei verbal.
SOMATIC CHILD (Copil Somatic): *la fel ca* Copilul din Copil.
SPONTANEITY (spontaneitate): capacitate de a alege liber dintr-o gamă de opţiuni, de sentimente, de gânduri şi comportamente, inclusiv de alegere a stării eului.
STAMP (timbru): sentiment racket pe care persoana l-a pus la păstrare cu intenţia de a-l schimba mai târziu pe un beneficiu negativ.
STIMULUS (stimul): comunicarea iniţială într-o tranzacţie individuală (în care răspunsul este o replică).
STIMULUS-HUNGER (foamea de stimuli): nevoia de stimulare fizică şi mentală.
STOPPER (opritor): poziţia a doua din miniscenariu, reflectând poziţia de viaţă Eu-Tu+; o injuncţie pe care persoana o aude când e în acea poziţie.
STROKE (stroke): unitatea de recunoaştere.
STROKE BANK **(bancă de stroke-uri):** amintiri colecţionate ale unor stroke-uri trecute pe care persoana le poate refolosi.
STROKE ECONOMY (economia de stroke-uri): set de reguli Parentale restrictive privind stroke-urile.
STROKE FILTER (filtru de stroke-uri): tipar personal de respingere şi acceptare a stroke-urilor, astfel încât să se potrivească cu imaginea de sine existentă.
STROKE QUOTIENT (aliajul de stroke-uri): amestecul de diferite tipuri de stroke-uri preferat de fiecare persoană.
STROKING PROFILE (profilul de stroke-uri): grafic cu bare folosit pentru a analiza preferinţa unei persoane pentru oferirea, primirea, solicitarea şi refuzul de a oferi stroke-uri.
STRUCTURAL ANALYSIS **(analiza structurală):** analiză a personalităţii sau a unei serii de tranzacţii, în termenii modelului stărilor eului.
STRUCTURAL MODEL **(model structural):** model al stărilor eului care arată *ce* se consideră a aparţine fiecărei stări a eului sau subdiviziunilor stărilor eului (deci se referă la conţinut).
STRUCTURAL PATHOLOGY **(patologie structurală):** contaminare şi/sau excludere.
STRUCTURE (structură): (în modelul stărilor eului) clasificarea comportamentului, sentimentelor şi trăirilor persoanei în termenii stărilor eului.

SWEATSHIRT (tricou): motto semnalizat non-verbal de către o persoană, care acţionează ca invitaţie ascunsă la jocuri sau racketare.
SWITCH (Comutare): punct sau moment într-un joc în care jucătorul schimbă rolurile pentru a-şi încasa beneficiul negativ.
SYMBIOSIS (simbioză): relaţie în care una sau mai multe persoane se comportă de parcă ar forma o singură persoană, nefolosindu-şi deci setul complet de stări ale eului.

TANGENŢIAL TRANSACTION (tranzacţie tangenţială):
tranzacţie în care stimulul şi răspunsul se referă la probleme diferite sau se referă la aceeaşi problemă din perspective diferite.
THIRD-DEGREE (de ordinul trei): (despre jocuri sau scenarii perdante) cu un beneficiu negativ sau un rezultat final care implică moarte, rănire gravă sau boală ori criză legală.
THIRD RULE OF COMMUNICATION (a treia regulă a comunicării): „rezultatul comportamental al unei tranzacţii ulterioare (ascunse) este determinat la nivel psihologic, nu la nivel social".
TIME STRUCTURING (structurarea timpului): cum îşi petrec oamenii timpul când sunt în perechi sau în grupuri.
TRADING STAMP (timbru de schimb): *la fel ca* timbru.
TRANSACTION (tranzacţie): un stimul tranzacţional plus un răspuns tranzacţional; unitatea de bază a discursului social.
TRANSACTIONAL ANALYSIS (analiza tranzacţională): *(definiţie ITAA)* o teorie a personalităţii şi o psihoterapie sistematică pentru dezvoltare şi schimbare personală.
TRANSACTIONAL ANALYSIS (analiză tranzacţională): *(definiţia lui Beme)* (1) un sistem de psihoterapie bazat pe analiza tranzacţiilor şi a lanţurilor de tranzacţii care intervin în cursul şedinţelor de terapie; (2) o teorie a personalităţii bazată pe studiul stărilor specifice ale eului; (3) o teorie de acţiune socială bazată pe o analiză riguroasă a tranzacţiilor într-un număr exhaustiv şi finit de categorii, bazată pe stările specifice ale eului implicate; (4) analiza unei singure tranzacţii cu ajutorul diagramei tranzacţionale (aceasta e de fapt analiza tranzacţiilor).
TYPE (tip): (de desconsiderare) dacă desconsiderarea se referă la stimuli, probleme sau opţiuni.

ULTERIOR TRANSACTION (tranzacţie ulterioară sau ascunsă): tranzacţie în care un mesaj direct, făţiş, şi unul ascuns, sunt transmise în acelaşi timp.
UNCONDITIONAL STROKE (stroke necondiţionat): stroke referitor la ceea ce este individul
UNTIL SCRIPT (scenariu de tip Până): procesul de scenariu care reflectă credinţa că: "Nimic bun nu se poate întâmpla până când nu s-a terminat ceva mai puţin bun".

VECTOR (vector): săgeată pe o diagramă tranzacţională care uneşte starea eului din care este emisă comunicarea cu starea eului căreia îi este adresată.
VICTIM (Victimă): (în Triunghiul Dramatic) persoană care se vede pe sine ca fiind puţin mai prejos, meritând să fie minimalizată sau incapabilă să se descurce fără ajutor.
VIOLENCE (violenţă): comportament pasiv în care persoana dirijează energie distructivă spre exterior, într-o încercare de a forţa mediul să rezolve o problemă.

WINNER (Câştigător): cineva care atinge un ţel declarat.
WINNING SCRIPT (scenariu câştigător): scenariu cu rezultat satisfăcător, fericit şi/sau care implică succes în atingerea unui scop declarat.
WITCH (PARENT) (Părinte) Vrăjitoare: *(folosit de unii autori pentru)* Părintele din Copil.
WITHDRAWAL (retragere): mod de structurare a timpului în care individul nu tranzacţionează cu alţii.

I. S .B .N.:973-661-400-X

L